Revista del
CONSUMIDOR
Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 362 • Abril 2007 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

+ limpieza x – $
Detergente para ropa

Pague hasta 40% menos luz
Lámparas ahorradoras

- ¿Adiós al teléfono? **Cómo funciona el messenger**
- Elija el mejor juguete este **Día del Niño**
- Conozca sus derechos en **Telefonía**

Platillo Sabio Profeco
Fettuccine a la boloñesa

Tecnología Doméstica Profeco
Pasta de dientes

Profeco

Sumario

Abril 2007, Núm. 362

BUZÓN DEL LECTOR

4

MISCELÁNEA DEL CONSUMO

6

12
Alerta
al consumidor

PROFECO EN ACCIÓN

14
Sus derechos
en telefonía

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

36
Lámparas ahorradoras
de energía

INFOGRAFÍA

46
+ luz x – $

ESPECIAL DE DESCANSO

48
Vacaciones
relámpago

A SU SALUD

54
Cuando los chavos
dicen ¡salud!

CIBERCONSUMIDOR

18
Mensajes instantáneos en línea

ANTIPUBLICIDAD

22
Simipower

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

26
Detergentes en polvo para ropa

INFOGRAFÍA

34
Los trapitos al sol

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

60
Romeritos

PLATILLO SABIO PROFECO

64
Fettuccine a la boloñesa

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

64
Pasta de dientes

ENTREGA ESPECIAL

66
¡Juguetes!

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

74
Operación alcancía

YO, CONSUMIDOR

78

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reporteros
Walter Jasso Anderson
Adriana Hernández Uresti

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Daniel Wilson Oropeza

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Luis Mariano Acévez Estrada
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Gladis López Blanco
Ángel Pasta Muñuzuri
Jaime Salazar Silva

Jóvenes entre copas

El consumo de alcohol entre los jóvenes ha aumentado considerablemente en los últimos años. Lo más alarmante es que los adolescentes comienzan a beber a una edad cada vez más temprana, mujeres y hombres a la par, y muchos de ellos abusan del alcohol poniéndose en riesgo de ser víctimas de violencia, abuso sexual o accidentes automovilísticos, eso sin considerar que con su manera de beber corren el peligro de desarrollar alcoholismo.

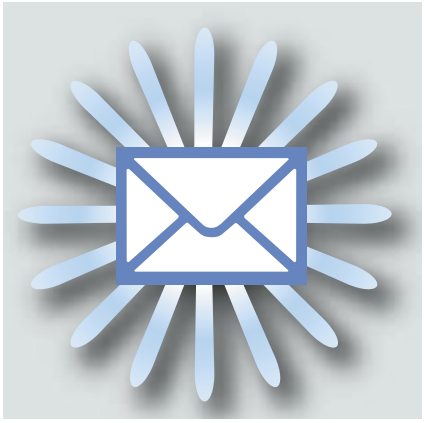
Como padres tenemos la obligación de hablar con nuestros hijos, orientarlos y, sobre todo, enseñarles con el ejemplo a no abusar del alcohol y a desarrollar habilidades tanto emocionales como sociales que les permitan no ceder a las presiones de grupo y beber de manera que la diversión no esté centrada en las bebidas embriagantes.

La labor no es sencilla, por eso en este número encontrará un artículo donde le decimos cómo acercarse a sus hijos para que aprendan a asumir una actitud responsable frente al alcohol y prevenir problemas relacionados con su consumo.

Por nuestro bienestar y el de nuestros hijos, digamos “¡salud!” sólo con moderación.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F.
Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡ORITA VA A VER ESTE VIEJO TRANSA!
DON TRÁCALA, ALACRÁN DE BODEGA... SALGA DE AHÍ
¡PLAF!
YO LE DIJE QUE EL JUGUETE PA'L DÍA DEL NIÑO NECESITABA PILAS QUE NO VENÍA INCLUÍDAS...
¡NI SABE A LO QUE VENGO!
MIRE: EL OTRO DÍA LE VINE A COMPRAR ESTE FAMOSO "SIMI-POWER"
¿A POCO NO TE PONE BIEN...?
LEA LO QUE DICE AQUÍ, VIEJO TRÁCALA
SI USTED TOMA UNA DIARIA PODRÁ TENER UNA SIMI CHICA...
...COMO ESTA
SIMI CHICA
PERO ACUÉRDESE QUE UD. PUEDE TENER UNA CHICA COMO ÉSTA O SIMILAR
¡NO SEA PAYASO!
¡LO ÚNICO QUE SE ME ACERCÓ FUE UNA CHAVA CON CUERPO DE CHAPARRITA DEL NARANJO!
¿PERO JALADORA?
¡A LO MEJOR NO FUNCIONÓ PORQUE NO TRAÍAS LA BOTARGA DEL DR. SIMI PUESTA!
¡AAG!
¡MIRE, VIEJO ABUSIVO, LO VOY A ACUSAR EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR!
¡MIRE CÓMO TIEMBLO!
ADEMÁS ELLOS YA CONTRATARON A UN NUEVO PERSONAJE... ¡EL CHA!
¿EL CHA DE IRÁN?
¡Y ES EXTRATERRESTRE Y TIENE DOS CABEZAS!
¡NO ME ALBURIE!
¡JUAR JUAR JUAR... UN EXTRATERRESTRE!
¡OH-OH!
TRINO



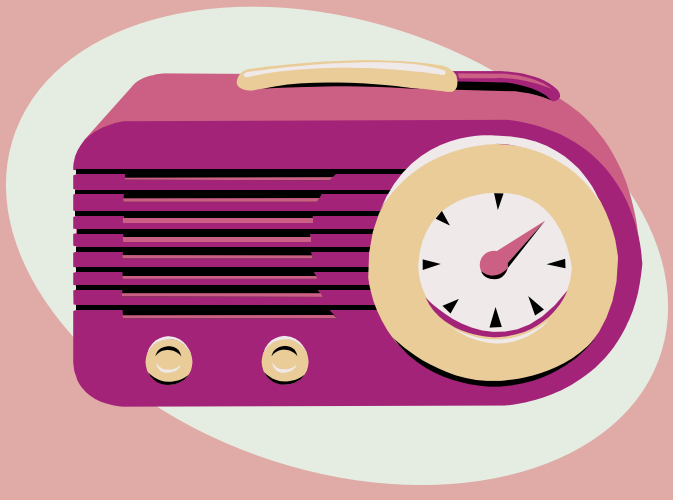
Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas*

Le gusta el cuarto

El domingo muy temprano encendí mi radio y me encontré con su programa *El Cuarto del Consumo*, conducido por Fernanda Tapia y Humberto Vélez. ¡Qué agradable fue escucharlos con esa simpatía tan ingeniosa y agradable! Los felicito.
Alfredo Nogal Cerón



Agradecemos sus comentarios, los cuales haremos llegar a nuestros conductores y a todo el equipo de producción. Si usted quiere seguir nuestro programa de radio semana con semana, puede escucharlo también en nuestro sitio en internet: www.profeco.gob.mx

Bebés sobre ruedas

Estoy por comprar una carriola y creo que sería de gran utilidad que publicaran un artículo o estudio de calidad sobre estos productos.
Dulce Colín

En próximos números publicaremos un estudio de calidad sobre carriolas, esté pendiente. Mientras tanto, en www.profeco.gob.mx puede consultar el estudio que realizamos a estos artículos en agosto de 2002.

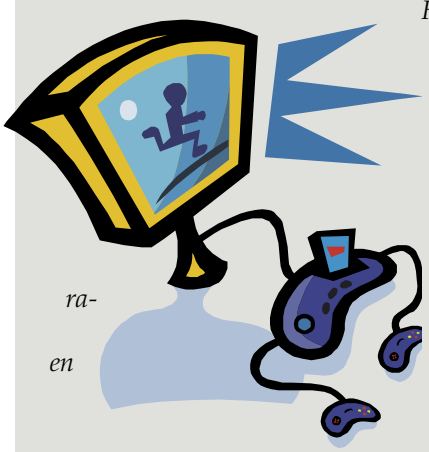
El juego del ahorro

No quiero dejar pasar la oportunidad para felicitarlos por el artículo que publicaron en febrero llamado "Juguemos a ahorrar". Me pareció una idea ingeniosa y creativa, que permite darle un enfoque diferente al tema de las finanzas personales, vinculándolo con uno de los juegos mexicanos más tradicionales: Serpientes y escaleras.
Para la próxima les sugiero que este tipo de artículos sean desprendibles, para que puedan compartirse en familia más fácilmente.
César Rivas G.

Muchas gracias por sus felicitaciones, nos complace enormemente que el artículo que menciona le haya agradado tanto, y tendremos muy en cuenta su sugerencia para futuras entregas en las que utilicemos este recurso.

Calidad de videojuegos

Les sugiero que realicen un estudio sobre consolas de videojuegos. La mía comenzó a fallar antes de cumplir el año, y cuando hice efectiva la garantía me di cuenta de que varios consumidores tenían el mismo problema que yo.
Miriam Tejada Flores



Hasta la fecha no hemos realizado un estudio de calidad sobre consolas de videojuegos debido a que sólo existen tres marcas en el mercado, y generalmente la decisión entre una y otra depende de las preferencias del usuario. De cualquier forma, hemos turnado su sugerencia al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor para que la tenga en cuenta en la programación de sus próximos estudios.

Agradecemos las felicitaciones de:

Enrique de Alba
Hugo Magno González
Verónica Iniesta
Griselle Perla Macías
Alfonso Osorio
Gustavo Palacios
Romelia Reyes
Ana María Román
Eric Sahi Ruiz
Yazmín Sánchez

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los *Lineamientos para la protección de datos personales* emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás asignado
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfono :
01800 • 5000 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
y Sábados de 8:30 a 15:30 hrs.
Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Alma Rosa Guerrero

Foto http://images.google.com

Sin efecto adelgazante

La empresa Coca Cola enfrenta en EU una demanda del Grupo por la Ciencia en Interés Público, quien acusa a la multinacional de cometer falsedad al defender con argumentos científicos que su bebida Enviga quema calorías. Al arrancar la campaña de lanzamiento en noviembre pasado, Coca Cola anunció que la bebida, carbonatada y con cafeína, incorporaba un antioxidante presente en el té verde (*Epigallocatechin gallate*), que acelera el metabolismo y el consumo de energía. Además, afirmaba que el consumo de tres latas de Enviga (de unos 300 ml cada una) haría que un individuo sin sobrepeso quemase entre 60 y 100 calorías (pérdida nada significativa).

Pero al someter el producto a una prueba entre consumidores de Nueva Jersey, donde se empezó a vender el refresco, se descubrió que éste desacelera el metabolismo y, por tanto, se queman menos calorías.

En la demanda también se acusa a Coca Cola de cometer "engaño, fraude, falsas pretensiones, falsas promesas, descripciones incorrectas y de haber omitido información a conciencia" durante la promoción del producto.

Ni hablar, una vez más, no hay que dejarse sorprender por la publicidad engañosa.

Fuente Agencia EFE

Celular para niños

Durante la reciente conferencia 3 GSM llevada a cabo en Barcelona, España, se presentó un diminuto teléfono celular en brillantes colores verde, rojo, azul y naranja y de sólo seis botones, pues está orientado a los niños. El aparato carece de representación numérica, pues tanto las llamadas recibidas como las efectuadas están restringidas a los números programados por los padres. Además, el niño no puede enviar textos escritos pero sí recibirlos de contactos aprobados previamente. Y dispone de una tecla que envía un mensaje corto a los padres, informándoles del lugar en que se encuentra el menor. Próximamente podríamos encontrarlo a la venta en nuestro país.

Fuente AP

Foto archivo

El nuevo olor de las llantas

Si usted es de las mujeres que conducen un automóvil sedán, y además le molesta que las llantas de éste tengan el característico olor a caucho negro (la verdad, ¡que molesto olor!), le interesará saber que muy pronto se pondrán a la venta llantas con aroma a lavanda, a naranja y a jazmín. Estas lindezas llamadas ECSTA DX son fabricadas por la marca Kumho y serán introducidas muy pronto en el mercado de Estados Unidos. ¿Alguna otra característica? Sí, según el fabricante, además de rodar, están diseñadas para "entregar bajos niveles de ruido". ¿Y el precio? Entre 119 y 138 dólares (entre mil 300 y mil 500 pesos mexicanos). ¿Algo más? No por ahora. Bastante ha hecho ya el fabricante Kumho por el delicado olfato de las mujeres.

Fuente http://www.engadget.com

Foto archivo

Documentos NO, crédito SÍ

El Bank of America Corp. comenzó a ofrecer muy discretamente tarjetas de crédito a inmigrantes indocumentados que se encuentran en territorio norteamericano.

El programa de tarjetas de crédito ofrecido está abierto a personas que no cuentan con historial crediticio ni seguridad social (buena parte de los inmigrantes ilegales están en esta situación), pero que han mantenido al menos durante tres meses una cuenta corriente en el banco y no se han sobregirado. Obviamente, las tarjetas no son nada baratas pues cobran altas tasas de interés, además de que exigen el pago de una comisión previa. Así, el hecho nada tiene que ver con un acto de buena fe, sino con el interés de ese banco por obtener beneficios económicos del gran número de hispanos que se encuentran en EU.

En su defensa, Bank of America ha señalado que servir a los inmigrantes ilegales no es asunto de política, sino de darles la oportunidad de conseguir la calidad de vida que buscan en EU. ¿Le creemos?

Fuente *The Wall Street Journal*, febrero 14, 2007

Foto archivo

Quién es quién en los precios

- Tortillas
- Gasolina
- Medicamentos
- Útiles escolares
- Aparatos electrodomésticos
- Productos de la canasta básica
- Envío de dinero de EU a México...

y muchos productos más

Consúltelo en www.profeco.gob.mx o al 01-800-468-8722,
larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país

Profeco

Ilustración Roberto Paz

¡Uno, dos, tres por los tenis!

Muchas personas han pasado por la angustia de que sus hijos u otros familiares se extravíen o desaparezcan durante lapsos que parecen eternos. El ingeniero norteamericano Isaac Daniel no fue la excepción, y después de que su hijo de ocho años desapareció del colegio -aunque luego lo encontraron sano y salvo- se puso a trabajar en un Sistema de Posicionamiento Global (GPS, por sus siglas en inglés) adaptado a los zapatos tenis. ¿El resultado? Un prototipo que promete localizar, por medio de tecnología satelital, a cualquier persona que utilice el calzado, sin importar el lugar del mundo en el que se encuentre.

Los tenis funcionan cuando quien los usa presiona un botón del zapato para activar el sistema GPS. De inmediato se envía a un servicio de vigilancia de 24 horas una alerta inalámbrica que detecta su ubicación. Pero en casos de emergencia (como cuando se pierde un niño), el servicio de vigilancia puede activar de manera remota el GPS a petición de algún familiar plenamente identificado.

El servicio de localización tiene un costo aproximado de 20 dólares mensuales, y el precio de los tenis para adulto oscila entre 325 y 350 dólares (entre 3 mil 500 y 4 mil pesos).

Fuente http://www.neoteo.com

Foto archivo

¿Guardarropa nuevo o sexo?

Ésta fue una de las preguntas de un sondeo realizado a cerca de mil mujeres en 10 ciudades de Estados Unidos, en donde el 50% de las participantes expresaron estar dispuestas a renunciar a las relaciones sexuales durante 15 meses por un armario lleno de ropa nueva. El 2% incluso estaría de acuerdo en abstenerse del sexo durante tres años a cambio de renovar su armario, y un 61% manifestó que sería peor perder su prenda favorita a renunciar a las relaciones sexuales durante un mes.

La encuesta fue aplicada por la empresa Unilever y no sólo puso en evidencia que la ropa a menudo dura más que las relaciones interpersonales, sino que muchas mujeres consideran que su prenda favorita es más confiable que un hombre para hacerlas sentir sexys.

Sería interesante conocer la opinión de los hombres al respecto.

Fuente Agencia EFE

Barata y aguantadora

Foto archivo

Quizá estemos ya muy cerca de que cada estudiante cambie sus libretas escolares por una PC que le aguante el paso, pues con el propósito de contribuir a la reducción de la brecha digital en México, la empresa Intel ha puesto a prueba su equipo de cómputo de bajo costo en una escuela primaria de Nuevo León. Se trata de una computadora portátil llamada Classmate, similar a un libro en cuanto a tamaño y peso, resistente al manejo diario de los niños y adolescentes, con las funciones básicas de una PC y capacidad de conexión a internet. Además, soporta derrames de agua, caídas de 1.5 metros de altura y no tiene disco duro, principal causa de falla en las computadoras personales.

Hoy día Intel negocia con el gobierno mexicano la forma de comercializar 300 mil de estos equipos; tentativamente, un primer programa con estas computadoras se aplicaría en el D.F. y Guadalajara.

¿El costo? Al parecer la Classmate puede venderse en 400 dólares (4 mil 400 pesos aproximadamente), que podría ser un precio razonable para un equipo que sin duda estará sometido a muchas rudezas dentro y fuera de los planteles educativos.

Fuente http://en.wikipedia.org/wiki/Classmate_PC

¡Ni quién lo alcance!

En septiembre próximo se pondrá a la venta en Inglaterra un auto que desde ahora ostenta el título del más veloz del planeta: el Fighter T, producido por la firma británica de autos de lujo Bristol Cars, del cual se fabricarán sólo 20 unidades al año, y cada una se venderá al módico precio de 525 mil euros (unos 7.5 millones de pesos). El auto incluye transmisión mecánica de seis velocidades, motor V10 de ocho litros con 1,012 caballos de fuerza (HP), pasará de 0 a 100 km/h en menos de 3.5 segundos y alcanzará una velocidad de 434 km/h.

Sin embargo, se limitará la velocidad del Fighter T a 362 km/h, pues para Tony Crook, director de Bristol Cars, "el producto final será un coche que sus dueños podrán conducir a diario".

¿Se imagina usted a este súper auto transitando "a diario" por las calles de la Ciudad de México en horas pico? Pero no sea suspicaz, que tal vez no falte alguien que gaste en semejante automóvil aunque no pueda correrlo ni siquiera en las autopistas mexicanas.

Fuente www.racc.es

www.profeco.gob.mx

- Comportamiento comercial de las empresas
- Información sobre quejas y denuncias
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio
- Artículos de la Revista del Consumidor
- Quién es quién en los precios y en el envío de dinero de EU a México
- Ubicación de nuestras delegaciones
- Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnolgías Domésticas
- Platillos Sabios

Profeco

Cochinito posmoderno

No tiene orejas, rabo ni trompa. Tampoco está hecho de barro como los tradicionales cochinitos mexicanos, aunque su función es la misma: guardar en sus entrañas monedas o billetes. Lo novedoso de la alcancía digital diseñada por una empresa japonesa, es que cuenta con una pantalla donde "vive" un personaje que depende de las monedas ahorradas. Si el dueño no deposita dinero de manera regular, el personaje vivirá en la miseria e inclusive puede "morir". El costo en Japón de este posmoderno cochinito es de 40 dólares (440 pesos). Un recordatorio más para empezar a ahorrar ¡ya!

Fuente www.ohgizmo.com

Foto archivo

¿Frío frío o caliente caliente?

Para quienes no tenemos tiempo de sentarnos a comer "como Dios manda", sería magnífico poder calentar o enfriar alimentos sin necesidad de un horno de microondas o un refrigerador, pero esto es... ¿imposible? No necesariamente. En unos cuantos meses, los consumidores encontraremos en las tiendas departamentales torres de vasitos capaces de calentar o enfriar los alimentos que uno coloque en su interior con sólo agitarlos. La tecnología, desarrollada por el italiano Francesco Guida, consiste en un par de vasos, uno exterior de plástico y otro interior de aluminio centrifugado (el que está en contacto con los alimentos). Los recipientes están separados por una cámara, en cuya parte superior hay agua, en medio una membrana aislante y abajo sales minerales.

Cuando el vaso se agita se rompe la membrana, el agua y las sales reaccionan al mezclarse y en 40 segundos se modifica la temperatura del recipiente (se eleva 55ºC si las sales son cloruro de calcio; baja 12ºC si se trata de tiosulfato de sodio). Claro, tanta tecnología tiene un costo que podría ascender a 18 pesos por vasito vacío, más los gastos por los alimentos o bebidas que contenga. ¿Será un pequeño lujo? Seguro, pero no faltará quien pague por él.

Fuente www.nuevodiariodesalta.com.ar

Foto archivo

Guerra a videojuegos violentos

Convencidas de que entre los jóvenes los videojuegos violentos fomentan conductas agresivas e incluso delictivas, las autoridades de la Unión Europea analizan opciones para limitar la venta de estos productos a menores, sobre todo aquellos títulos en los que se premia al usuario por matar a otra persona.

Y aunque este control se dificulta debido a que muchos videojuegos se descargan de internet, y muy poco podrán hacer las autoridades europeas contra aquellas tiendas con servidores fuera de Europa, es bueno que en el mundo haya autoridades preocupadas por reducir las posibles causas que fomentan actitudes violentas entre los menores de edad.

Fuente *El País*

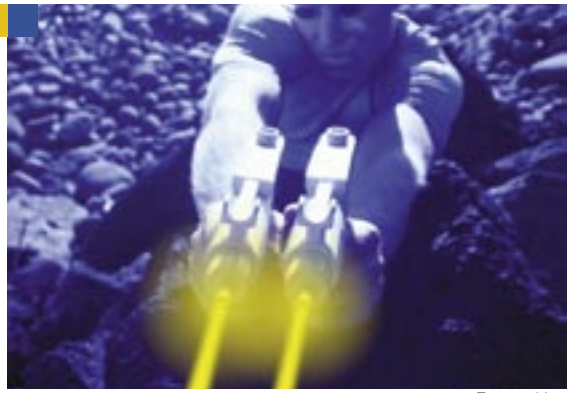


Foto archivo

Anuncios en los celulares

Los anuncios en los teléfonos móviles se perfilan como la nueva mina de oro en el mundo de la tecnología, pues en todo el orbe hay 2 mil millones de aparatos, que son inseparables de sus dueños. Como muestra basta un botón: la empresa AdMob Inc. abrió sus puertas en enero de 2006 y durante el primer año de operaciones distribuyó mil millones de anuncios, el 30% de éstos enviados a usuarios de India y Sudáfrica.

Los anunciantes ponderan las "virtudes" de esta nueva publicidad en el entendido de que, por este medio, no hay fronteras geográficas. Pregunta: ¿en breve estaría usted dispuesto a recibir publicidad en su celular? Váyalo pensando...

Fuente *The Wall Street Journal*

Foto archivo

En sus manos está el poder

Derecho a la información:
La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y en general toda la información de los bienes y servicios que nos ofrecen debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que podamos elegir sabiendo qué compramos.

Usted tiene el poder
¡Profeco lo respalda!

Profeco

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Pilas recargables falsas y peligrosas

Profeco alerta a los consumidores sobre la venta de falsificaciones de la pila recargable Kodak de ion-litio KLIC-5001, exclusiva para cámaras digitales de la misma marca. Esta empresa señala que las pilas pirata analizadas por sus expertos carecían de los dispositivos de protección internos necesarios para satisfacer los estándares de seguridad y calidad, por lo que al intentar recargarlas podrían dar como resultado bajo rendimiento, daños en la cámara y, en el peor de los casos, recalentamiento o quemaduras en la piel o en los ojos del usuario.

Profeco exhorta a los consumidores a no comprar sus accesorios (de cámara, celular, computadora, etc.) en el mercado informal. Recuerde que los productos pirata no cumplen con los estándares de calidad y seguridad correspondientes, y que las empresas no se hacen responsables por daños o pérdidas provocados por la utilización de accesorios falsos.

Cobro de llamadas de pago por tiempo al ingresar a páginas web

Profeco ha detectado que la empresa IFX Networks México, S. de R.L. de C.V., realiza cargos por llamadas a servidores distantes a los que se tiene acceso por visitar la página web **www.juegos-flash.com** de entretenimiento, ya que al ingresar a esta página se descarga un dialer (pequeño programa que marca una nueva conexión a un servicio de pago por tiempo) que desconecta el servidor local y lo envía al servidor distante. Una vez instalado el programa se puede observar en el escritorio de Windows un icono con el nombre de ISP Dialer, lo cual indica que ya quedó como acceso directo. Lo anterior se refleja en el recibo telefónico, donde se consigna que el costo de la llamada por minuto es de $30 más IVA por la marcación del número 01-900-849-97-22 por concepto de "ACCESO JUEGOSNETWORK WEB IFX". (Es importante señalar que se pueden realizar dichas conexiones dado que en las líneas de telefonía fija se encuentra activo el servicio 01-900, mismo que puede ser bloqueado a solicitud del consumidor.)

Números 01-900, ¡cuidado!

¿Sabía usted que estos números son servicios que tienen un **costo por minuto**, generalmente muy elevado, y que son utilizados para bajar música, videos, juegos, solicitar consejos de psíquicos, realizar trámites, sorteos, etcétera?

¿Sabía que estos números pueden ser marcados **desde su teléfono** por cualquier persona que tenga acceso a él, y que pueden ser **muy costosos** para usted? ¿Qué incluso la marcación de los 01-900 se puede realizar automáticamente desde **una página web** que tenga la función dialer (pequeño programa que marca una nueva conexión a un servicio de pago por tiempo), que desconecta el servidor local y lo envía al servidor distante?

Evítese sorpresas mayúsculas en su recibo de pago. Si lo considera adecuado, usted puede cancelar este servicio llamando a su compañía telefónica. ¡Tenga cuidado!

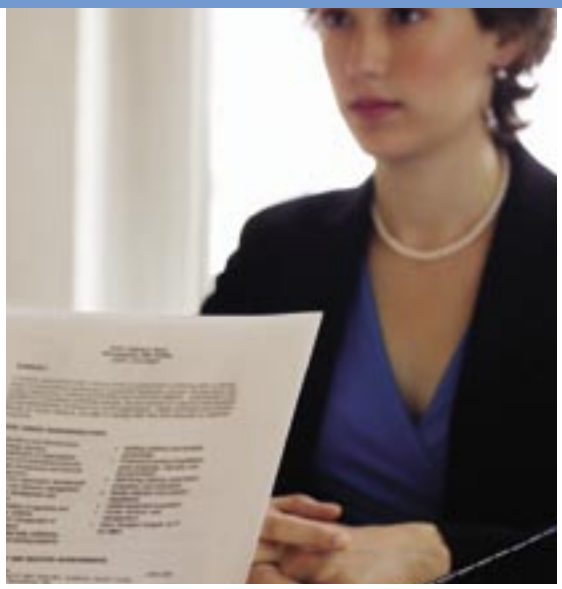
¡Exija que se los cumplan!

Nuestros derechos en telefonía

1 Derecho a la información

Antes de contratar, los proveedores deben darnos información completa sobre el monto total a pagar y las tarifas del servicio básico con IVA incluido, así como de todos los términos del contrato y de los servicios adicionales (cantidades, medidas, calidad, plazos, fechas de pago, intereses, cargos y, en su caso, alcances de la garantía y mecanismos para hacerla válida).

Además, tenemos derecho a una copia del contrato o del comprobante que acredite la contratación (si ésta se hace por teléfono o internet, deben enviarnos dicho documento a la brevedad).



Fotos archivo

Los servicios de telefonía móvil o local son básicos para todos los mexicanos, y la mayoría les destinamos una buena parte del presupuesto. Por eso es muy importante conocer nuestros derechos al contratar estos servicios y, sobre todo, hacerlos valer.

2 Derecho a elegir

Los proveedores no deben condicionar el servicio básico a la contratación de servicios adicionales (seguros, revistas, servicios de información, detalle de llamadas, etcétera) o a la compra de otros productos.

Para que los proveedores puedan otorgarnos servicios adicionales gratuitos por un periodo de prueba, deben obtener previamente nuestro consentimiento expreso; y cuando expire el plazo de la promoción, les corresponde a ellos cancelarlos automáticamente si para entonces no hemos aceptado explícitamente que deseamos contratarlos.

3 Derecho a un cobro justo

Los proveedores deben respetar los precios y tarifas que contratamos, y desglosar en la facturación cada uno de los conceptos que integran el monto total a pagar.
En caso de que el cobro del servicio se haga periódicamente a una cuenta bancaria, no deben realizar el cargo antes de comenzar a prestarnos el servicio. Y si por algún motivo pagamos de más por el servicio, tenemos derecho al reembolso del excedente.

4 Derecho a la transparencia

La publicidad debe ser veraz y no utilizar textos, marcas o imágenes que puedan inducirnos al error o confundirnos. Tampoco se vale emplear frases absolutas que no sean comprobables, como "cobertura total" o "llama gratis a cualquier lugar".
Además, la publicidad debe señalar, claramente y en un tamaño de letra legible, el precio total del servicio con IVA incluido y las condiciones para la contratación del servicio (no se valen las frases "aplican restricciones" sin precisar cuáles son o "sujeto a cambio sin previo aviso"). El proveedor está obligado a suministrar el servicio conforme a los términos ofrecidos.

01-800-468-8722

En caso de que los proveedores de telefonía **no respeten** nuestros derechos o se nieguen a dar solución a nuestras reclamaciones, podemos presentar **nuestra queja** ante **Profeco**. Para más información, comuníquese al Teléfono del Consumidor: **01-800-468-8722**, larga distancia sin costo, o visite nuestro sitio en internet:

www.profeco.gob.mx

5 Derecho a la confidencialidad

Los proveedores de telefonía deben utilizar de manera confidencial la información personal y bancaria que les proporcionamos al contratar sus servicios, y no pueden compartirla con ningún otro proveedor sin nuestra autorización expresa.

También tenemos derecho a que, si así lo solicitamos, los proveedores no utilicen nuestros datos para ofrecernos promociones o servicios adicionales vía telefónica, por correo electrónico o en nuestro domicilio.

6 Derecho a la compensación

Si el producto no corresponde a la calidad, marca o especificaciones pactadas, o la prestación del servicio es deficiente o no podemos gozar de él por causas imputables al proveedor, tenemos derecho a que se repare o corrija la falla o, si así lo deseamos, a la devolución de nuestro dinero.

En cualquier caso, podemos exigir además una compensación que no podrá ser menor al 20% del monto pagado.

7 Derecho a la atención

Tenemos derecho a recibir un buen servicio por parte de los proveedores de telefonía, quienes deben aclarar todas nuestras dudas, atender nuestras quejas y establecer mecanismos para solucionarlas, ya sea de manera telefónica o personal, en sus centros de atención a clientes.

Foto Archivo

Mens@jes instantáneos en línea

Por Walter Jasso Anderson

Los programas conocidos como mensajeros instantáneos han contribuido a que las distancias se acorten y los costos de comunicación se abaraten; con ellos, usted puede ahorrar dinero, aunque también existen algunos riesgos de los cuales más vale prevenirse.

A diferencia del correo electrónico, el servicio de mensajería instantánea (IM por sus siglas en inglés) permite que dos o más personas, conectadas simultáneamente a internet, sostengan una conversación en tiempo real mediante la computadora, es decir, pueden escribir y leer mensajes sin importar si entre ellos hay media cuadra o todo un océano de distancia.

Se trata de un servicio gratuito que resulta más barato que la larga distancia telefónica, e inclusive, puede llegar a ser más económico que una llamada local, pues el costo se limita a la conexión a internet, además de contar con la posibilidad de que varias personas charlen al mismo tiempo, lo cual puede acelerar la comunicación.

Otra característica importante de los mensajeros en línea, es que permiten el envío y recepción de archivos, ya sean textos, fotografías, videos, etcétera.

Vale recordar que hace apenas poco más de una década, para poder enviar documentos de una localidad a otra, era necesario primero imprimirlos y luego recurrir a los servicios de las empresas de paquetería, o cuando fuera el caso utilizar el fax, lo cual requería una inversión mayor de tiempo y dinero.

Hoy, resulta factible llevar a cabo todo este proceso de manera virtual, pues basta con encender una computadora que cuente con conexión a la red para acceder a este abanico de ciberopciones...

Lo que ofrece la red

De acuerdo con expertos, existen tres empresas que ofrecen los servicios más completos en este rubro, si bien no son los únicos en el mercado; se trata de Google Talk, Hotmail Messenger y Yahoo! Messenger. Además del mensajero instantáneo cuentan con servicios adicionales como correo electrónico y buscador de información.

Los tres se pueden descargar de manera gratuita desde sus respectivos sitios web, y todos cuentan con características similares, empezando por un demo que guía a la persona paso a paso a través de las herramientas básicas del servicio.

Igualmente, los tres ofrecen la posibilidad de administrar contactos, es decir, las personas a las cuales el usuario le da acceso al mensajero, ya sea aceptando o enviando una invitación por correo electrónico, y que se pueden organizar por grupos como "Amigos", "Familiares", "Compañeros de trabajo", etcétera.

También permiten personalizar varias de las funciones, como modificar el sobrenombre o *nickname* utilizado en línea; así, de acuerdo con su necesidad expresiva, un día usted puede aparecer con su nombre real y al otro exponer su estado de ánimo, o quizá dejar un recado para todos sus contactos.

Asimismo, con un simple clic es factible mostrar el estado en línea en que usted se encuentre, el cual puede ser "conectado", o en el caso de que le resulte imposible contestar los mensajes, cuenta con las opciones: "no disponible", "vuelvo enseguida", "ausente", "al teléfono" y "salí a comer", entre otras.

Entre los atributos de las versiones más recientes de mensajería instantánea, se puede destacar el estado "sin conexión", que

El lenguaje de los *chat*vos

Los emoticons o emoticones son caracteres escritos a base de letras y signos de puntuación que representan un rostro humano durante una conversación por internet; para verlos, es necesario girar la cabeza hacia la izquierda:

:-)	Sonrisa básica	:-@	Usuario gritando
:]	Otra sonrisa	:-&	Usuario no puede hablar
;-)	Guiñando el ojo	0:-)	Usuario es un ángel
XD	Carcajada	:-X	Los labios están sellados
XP	Sacando la lengua	:-/	Usuario es un escéptico
:-D	Usuario riendo	*:0)	Usuario es un payaso
:'-D	Risa con lágrima	:-9	Usuario relamiéndose los labios
:o	Sorpresa	:-I	Usuario no sabe qué decir
:(	Triste	[]	Abrazos
:'(	Tristeza con lágrima	:*	Besos
:-I	Indiferencia	:***	Muchos besos
:->	Comentario sarcástico	:@	Beso de tornillo
>:->	Comentario diabólico	[:-]	Usuario es un robot
%-)	Usuario mareado	8-E7	Usuario comiéndose las uñas
:-^)	Usuario resfriado	:-)"	Usuario babeando
:-)^	Usuario babeando	'':-)	Usuario sudando
:'-(	Usuario llorando	@---	Una rosa

Además de los emoticones, otra de las características del lenguaje propio del chat (conversación en línea), sobre todo entre los jóvenes, es la utilización de abreviaturas para acelerar la comunicación. Así, quien chatea por primera vez quizá se sienta perdido, ya que, de alguna manera, se habla en otro idioma; sin embargo, más allá de las convenciones del lenguaje propio del medio –que por supuesto no son obligatorias–, éste puede ser una herramienta de gran utilidad para personas de cualquier edad.

Fuentes: www.cibersociedad.net • www.educared.org.ar • www.es.wikipedia.org

Para conectarse

Si usted desea "bajar" a su computadora los mensajeros instantáneos aquí descritos o simplemente conocerlos más a fondo, puede teclear las siguientes direcciones web en su navegador, las cuales presentan los pasos a seguir en español.

Hotmail Messenger: www.get.live.com/messenger/overview

Yahoo! Messenger: mx.messenger.yahoo.com/

Google Talk: www.google.com/talk/intl/es/

Mexicanos conversadores

A los mexicanos no nos "comen los dedos los ratones", pues alrededor de 14 millones de personas en México, es decir, el 69% de los 20.2 millones de internautas que existen en el país, utilizan los mensajeros instantáneos como principal actividad social en línea, la cual se ubica en segundo lugar después del correo electrónico, que cuenta con el 81% de preferencias.

Fuente: Hábitos de los usuarios de Internet en México 2006. Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI).

Para verte mejor

Con el paso del tiempo, los mensajeros instantáneos han implementado características que hacen aún más cercana e inmediata la comunicación. Tal es el caso de la transmisión de voz e imagen en movimiento mediante un micrófono y una webcam, respectivamente, que se pueden conseguir a partir de $100 pesos. Sin embargo, aunque estos atributos multimedia pueden añadir calidez a las cibercharlas, no resultan indispensables para lograr una comunicación eficiente y práctica.

El avance tecnológico también permite enviar mensajes instantáneos desde internet a dispositivos móviles, como teléfonos celulares y PDA's (Personal Digital Assistant o Asistente Digital Personal; es el caso, por ejemplo, de algunas agendas electrónicas que además tienen otras funciones). Cabe aclarar que la disponibilidad de este servicio depende del modelo de los mencionados dispositivos.

Fuentes: Entrevista con el doctor Octavio Islas Carmona • www.preciomania.com.mx

impide a los contactos notar la presencia del usuario en línea, aunque éste sí puede conversar con quien lo decida.

Cabe señalar que la ganancia económica de estos proveedores cibernéticos radica en la publicidad de diversos productos y servicios, la cual permite que los mensajeros instantáneos sean gratuitos para el usuario; sin embargo, no es obligatorio que usted lea cada anuncio que le presenten mientras utiliza el mensajero, pues los comerciales en línea deben tener la opción de cerrarse cuando el internauta lo desee.

Para conectarse bien

Para que la utilización de los mensajeros en línea sea provechosa y segura, le sugerimos tener en cuenta estos aspectos:

- La productividad laboral puede incrementarse al realizar, por ejemplo, una junta vía mensajería instantánea entre personas que se encuentren lejos físicamente, pero que tengan que ver algún asunto común.
- Sin embargo, también está la otra cara de la moneda, pues si este servicio no es utilizado con moderación y criterio en el ámbito del trabajo, resulta fácil perder el tiempo y distraerse en charlas prolongadas.
- En internet siempre cabe la posibilidad de que la identidad de los usuarios no sea auténtica.
- Por seguridad, nunca acepte a personas desconocidas que quieran unirse a sus contactos de mensajería.
- Lo mismo aplica para archivos que le quieran transferir y cuyo origen sea incierto, pues los virus pueden propagarse por esta vía.
- No existe ninguna edad, género o condición social para utilizar este servicio, ya que está al alcance de cualquier persona que se conecte a internet desde su casa, oficina o algún cibercafé.

Fuentes Entrevista con la Dra. Cecilia Porras Morales, especialista en tecnologías de la información y coordinadora de la carrera de Comunicación en la Universidad de Las Américas • Entrevista con el Dr. Octavio Islas Carmona, director de la cátedra de Comunicación Estratégica-Proyecto Internet del Tecnológico de Monterrey, Campus Estado de México; es miembro del Sistema Nacional de Investigadores • www.irc.org • www.hipersociologia.org.ar/papers/gsainsp.htm • www.cibersociedad.net • www.educared.org.ar • www.tavmsn.sourceforge.net/pdf/presentacion%20el%20protocolo%20messenger.pdf • www.google.com/talk/ • messenger.msn.com/download/getstarted.aspx • wwww.messenger.yahoo.com

Simipower

Por José Armando Aguilar

Foto archivo

Lejos de lo que algunos podrían llamar buen gusto y cerca de uno de los problemas de salud que más vende (pero de los que menos se habla), la publicidad de un suplemento alimenticio ofrece la "posibilidad" de conseguir una mujer espectacular, sólo con usar Simipower.

En internet dicen que se llama Linda, algo difícil de comprobar porque no habla, sólo sonríe (con eso es suficiente). Ahí está, frente a usted: recostada sobre un sofá blanco. No porta más que un pequeño coordinado azul y una abundante cabellera castaña. Parece que lo observa, que lo llama. Sin duda es una mujer voluptuosa. Linda se ha recostado y mientras apoya uno de sus brazos sobre cojines rojos, cruza la pierna para resaltar aún más su cadera.

Usted, señor, desvía la mirada un instante, pero no le queda más remedio que regresar los ojos y admirar ese cuerpo. Bastan sólo unos segundos para entender que de eso se trata: con la mano derecha, Linda toca (más bien acaricia), con la delicadeza fingida que se debe aplicar a todo aquello que se ofrece en venta, una irrealmente grande... ¡caja de Simipower!

En cuanto usted alcanza a distinguir la regordeta cara de la botarga del Dr. Simi, se torna dudoso el sentido de la frase que encabeza el anuncio espectacular: "Si quieres tener una mujer así, usa Simipower". Fácil, ¿no?

Pero si las cosas que uno quiere se pudieran alcanzar así de sencillo como las ofrece la publicidad de Simipower, pues seguramente más de un hombre ya hubiera alcanzado la "proeza" del autonombrado doctor Simi, quien dice tener "siete mujeres y a todas las mantengo contentas", luego de padecer problemas de disfunción eréctil, como él mismo lo divulga.

Foto José Rodríguez

Un problema que preocupa

La verdad es que en nuestro país existen miles de hombres que padecen problemas de disfunción eréctil, para quienes la solución no es tan simple como usar Simipower y además conseguir una mujer curvilínea como la del anuncio. A pesar de que la disfunción eréctil es un trastorno que ha acompañado a la humanidad a lo largo de su historia, hasta el año 2000 no se sabía cuán grave era el problema en nuestro país.

Fue en el 2001 cuando la *Revista Mexicana de Urología* presentó el primer estudio sobre prevalencia de disfunción eréctil en México. El resultado: 55% de los mexicanos mayores de 40 años padecían algún grado de disfunción eréctil.

Sin embargo, había un problema aún más preocupante que el anterior: apenas 10% de los hombres con este tipo de disfunción acudía al médico. Los demás sufrían en silencio este padecimiento o, en el mejor de los casos, se animaban a compartir el problema con su pareja.

Foto archivo

En nuestro país existen **miles de hombres** que padecen problemas de **disfunción eréctil**.

Foto archivo

Foto archivo

"55% de los mexicanos mayores de **40** años padecían algún grado de **disfunción eréctil."**

En "beneficio" de estas personas han surgido un sinnúmero de falsas opciones que se anuncian en televisión, periódicos, cabinas telefónicas o volantes, y ofrecen curar este problema, o que, con verdades a medias, confunden a quienes les hace falta información al respecto.

De este modo, un producto que promete ser "un estimulante del apetito sexual, que mejora el desempeño físico y el rendimiento en esta área", resulta muy atractivo incluso para quienes no tienen ningún problema de erección.

No debemos olvidar, sin embargo, que la medicina moderna hoy cuenta con buenos medicamentos que han comprobado científicamente su seguridad y eficacia.

La verdad es que los llamados suplementos alimenticios que prometen mejorar la potencia sexual no son la panacea. Es más, podrían ser una mala inversión.

Especialistas en sexología los consideran productos inapropiados para alguien con estos problemas, porque la verdadera disfunción eréctil requiere mucho más que un suplemento:"Estos productos mejoran la actividad sexual exactamente igual que comer bien y alimentarse sanamente", señala el médico especialista en psiquiatría Juan Luis Álvarez-Gayou Jurgenson, director general del Instituto Mexicano de Sexología.

La supuesta eficacia de estos productos, en caso de tener alguna, se basa en buena medida en el efecto placebo, es decir, un factor psicológico: entre 20% y 30% de las personas que consumen estos suplementos alimenticios sentirán un efecto de mejoría sólo por el hecho de pensar que toman algo contra su problema. Si los hombres que padecen algún tipo de alteración relacionado con su vida sexual acudieran con un especialista, esta clase de productos no tendrían ningún éxito.

Para ser "más hombre"

Así entonces, esa condicionante de "Si quieres tener una mujer así, usa Simipower", no es más que una fantasía. Es evidente que nadie podría conocer, ni mucho menos relacionarse y conquistar a una mujer digna de un concurso de belleza sólo por comprar y consumir cápsulas "naturales". Demasiado cándido debe ser quien, basado en esa promesa, se anime a probar el Simipower.

¿O será que el Dr. Simi pretende hacernos creer que, luego de tomar el prometedor producto, nuestra

Foto archivo

Estos productos mejoran la **actividad sexual** exactamente igual que comer bien y **alimentarse sanamente**.

pareja se convertirá por algunos minutos en Linda? ¡Cuidado! ¿Qué pensarían las mujeres de eso? Es más, ¿cuán halagadas, contentas o de acuerdo estarán las parejas de quienes se animan a comprar un producto que les promete obtener una mujer exuberante (cuando ellas probablemente no lo son)?

Esta publicidad se aprovecha de que los hombres en general sobrevaloramos la genitalidad, el tamaño y, por supuesto, el desempeño al momento de la actividad sexual.

Es esa genitalización de la sexualidad la que nos hace creer que valemos más como hombres en la medida en que tengamos más coitos y más mujeres con quienes practicarlos.

La publicidad encaminada a reforzar esta "masculinidad" representa jugosas ganancias para los fabricantes de dichos productos. Algo como el Simipower en un país como el nuestro, en el que muchos consumidores prefieren creer sólo en fantasías (basta con ver cuántos productos milagro hay), debe ser algo muy rentable.

En fin, más allá de lo que uno pueda opinar sobre esta publicidad, existen ciertas reglas que los publicistas deben cumplir y que, tal parece, no se toman muy en cuenta: el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de publicidad expresa en su artículo 22 que en la publicidad de los suplementos alimenticios no se deberá expresar o sugerir, a través de personajes reales o ficticios, que la ingesta de estos productos proporciona a las personas características o habilidades extraordinarias.

De acuerdo con lo anterior, ¿el anuncio del Simpower no sugiere algo irreal? Pues si fuera cierto (pero no lo es) lo que el Simipower promete, podríamos dar por hecho que se acabaron los tímidos, que las mujeres que no poseen cuerpos exuberantes no tienen ninguna oportunidad con algún hombre que consuma el Simipower, que el cortejo y el proceso de conquista son obsoletos...

Esperemos entonces que por ahí no queden consumidores ingenuos que se dejen engañar por algo tan burdo como la publicidad de este suplemento alimenticio.

Foto José Rodríguez

Un producto como el **Simipower** en un país como el nuestro, en el que muchos consumidores prefieren creer sólo en fantasías (basta con ver cuántos productos milagro hay), debe ser algo **muy rentable**.

Medicamentos *vs.* suplementos

Foto archivo

Recuerde que los suplementos alimenticios no son medicamentos. Una manera de diferenciarlos es que los primeros se anuncian con su nombre comercial, y por ley, en nuestro país está prohibido mencionar en la publicidad el nombre de los medicamentos de prescripción.

Finalmente, no está de más recordarle que la clave para una buena relación sexual es la comunicación: aprender a decirle a la pareja cuáles son sus preferencias en la intimidad, hablar de los temores, de los contratiempos, para que juntos encuentren su auténtico estimulante del apetito sexual.

Pero si usted tiene algún problema con su vida sexual, acuda con un especialista, él podrá asesorarle debidamente y determinar el tratamiento que corresponda seguir.

Detergentes en polvo para ropa

Por la diversidad de productos existentes en el mercado, se analizaron diversos detergentes en polvo para que usted conozca realmente sus características y desempeño. Elija usted ¡y que su ropa quede realmente limpia sin maltratarse!

Foto José Rodríguez

Aunque todos los detergentes en polvo funcionan bajo el mismo principio (eliminan físicamente la suciedad disolviéndola en el agua de lavado y modifican químicamente las manchas), la composición de cada marca varía y con ella el desempeño del producto.

Sin embargo, a través de la publicidad los detergentes en polvo para lavar ropa ofrecen limpieza única o blancura, colores que resaltan como nunca y otras promesas que con frecuencia no se sustentan.

Además del ingrediente principal (los llamados agentes tensoactivos), varios productos adicionan compuestos como agentes antirredepositantes para evitar el percudido, oxidantes que por desprendimiento del oxígeno blanquean las manchas, enzimas que actúan sobre diversos tipos de manchas como las de origen proteico (sangre, leche, huevo) o graso

Foto Archivo

(mantequilla, sebo o aceite), y blanqueadores o abrillantadores ópticos que dan la sensación de mayor blancura en la tela.

También pueden incluir compuestos que reducen la dureza del agua (el agua dura tiene gran cantidad de sales, por lo que el detergente "se corta") para permitir que el agente tensoactivo sea eficaz en el lavado. Los más comunes han sido los fosfatos, que por razones ecológicas algunos fabricantes eliminan o disminuyen en su formulación (vea el recuadro "Los fosfatos").

Por último, en el mercado también se encuentran detergentes especiales que incluyen suavizantes para ropa, o bien, de baja espuma, estos últimos diseñados especialmente para lavadoras automáticas verticales (frontales).

El estudio

Se analizaron 40 detergentes en polvo, 29 para lavado de ropa y 11 multiusos. Todos fueron sometidos a las siguientes pruebas:

Información al consumidor

Los productos debían incluir instrucciones de uso y ostentar en la etiqueta información sobre contenido neto, denominación, país de origen, marca, lote, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador. Se revisó que la información ofrecida (incluyendo las leyendas mercadotécnicas) fuera veraz y no se prestara a confusión.

Foto José Rodríguez

Desempeño. En todos los casos se utilizaron lavadoras automáticas estandarizadas de la misma marca y modelo. Los ciclos de lavado fueron de 10 minutos con carga de ropa de 4.5 kg; se usó agua a temperatura de 20ºC (± 3) y dureza (cantidad de sales, principalmente de calcio y magnesio) de 206 mg/l. Se utilizó la cantidad de detergente recomendada en la etiqueta. Para los detergentes que no tienen esta indicación se usó la cantidad más comúnmente recomendada (dos tazas de 250 ml cada una).

Las pruebas para evaluar el desempeño son las siguientes:

Eficiencia de lavado

Se evaluó la capacidad para remover manchas comunes y difíciles, mismas que fueron preparadas para probar los productos en condiciones críticas sobre telas de algodón 100% y poliéster-algodón 60/40%. Las manchas probadas fueron espinaca, café, salsa picante (taquera roja) y salsa de tomate (Ragú). Además se probó la capacidad del detergente frente a mugre extrema, aplicando dos tipos de manchas normalizadas: de tierra y de grasa (sebo).

Efecto sobre las telas de color (desteñido)

Se midió el desteñido provocado por cada detergente en telas de algodón de color verde y rojo, colores susceptibles a la decoloración. La medición se hizo después de cinco ciclos de lavado.

Foto José Rodríguez

Acción contra el percudido

Se lavaron telas blancas de algodón en agua sucia (preparada con mugre equivalente al hollín con grasa vegetal). Se evaluó el resultado después de 15 ciclos de lavado.

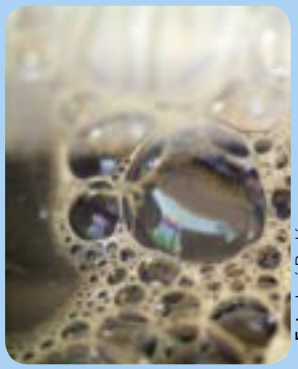


Foto José Rodríguez

Foto José Rodríguez

Recomendaciones de compra y uso

- Muchos de los detergentes ofrecen formulaciones especiales, por ejemplo, con blanqueador, con enzimas, de baja espuma o multiusos (para el lavado de ropa, trastes, pisos, etcétera). **Elija el detergente de acuerdo con el tipo de ropa y de mugre que desee remover**.

- Recuerde que en el costo del lavado de la ropa incide el costo y la cantidad del detergente usado. Hay detergentes que tienen buen desempeño con poca cantidad de producto. **Revise las tablas de resultados y compare precios**.

- **Si usted va a adquirir un producto de uso específico para lavadora de carga frontal** ("de ventanita"), **adquiera un detergente de baja espuma o espuma controlada**, pues el exceso de espuma puede dañar este tipo de lavadora.

- **Antes de lavar separe la ropa blanca de la de color**, clasifique por tipos de tejidos y nivel de suciedad, y asegúrese de que la cantidad de detergente corresponda a la recomendada.

Foto José Rodríguez

Los antiecológicos fosfatos

Los fosfatos que hay en los detergentes son compuestos que favorecen la acción de los agentes tensoactivos, y su efecto en la ecología es negativa ya que incrementan la cantidad de nutrientes suspendidos en ríos y lagos, lo que hace que proliferen plantas acuáticas y disminuya la cantidad de oxígeno disuelto en el agua, lo que a su vez tiene como resultado el desequilibrio de la vida acuática.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 15 de noviembre de 2006 a 15 de febrero de 2007
Periodo de muestreo: 20 de septiembre a 6 de diciembre de 2006
Marcas analizadas: 40
Pruebas realizadas: 4,258

Normatividad

NOM-189-SSA1/SCFI-2002. Productos y servicios. Etiquetado y envasado para productos de aseo de uso doméstico.
NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

Detergente en polvo para ropa

Marca / procedencia / presentación	Desempeño											Costo para lavar 4.5 kg de ropa	Información al consumidor	Evaluación global de calidad
	En manchas críticas									Contra el percudido	Contra el desteñido			
	Espinaca		Café	Salsa de tomate		Salsa picante		Tierra	Grasa					
	Algodón	Poliéster/ Algodón	Algodón	Algodón	Poliéster/ Algodón	Algodón	Poliéster/ Algodón	Algodón	Algodón		Tela verde			
Detergente en polvo para lavar ropa Ariel oxiazul max baja espuma*/ México / 850 g	R	E	R	E	E	MB	E	E	B	MB	MB	$3.20	Contiene hasta 2.2% menos de la cantidad declarada. El desempeño del producto no justifica la leyenda: -Ariel oxiazul max bajaespuma remueve hasta manchas de grasa pegada profundamente en la tela para darte una blancura y limpieza insuperable.	MB
Detergente en polvo para lavar ropa Ariel oxiazul max con blanqueador* / México / 850 g	MB	E	R	E	E	MB	E	MB	B	MB	MB	$3.20	Contiene hasta 3.4% menos de la cantidad declarada. El desempeño del producto no justifica la leyenda: -Ariel oxiazul max con blanqueador remueve hasta manchas de grasa pegada profundamente en la tela, arrancando el percudido, para darle a tu ropa una blancura brillante.	MB
Detergente multiusos Blanca Nieves / México / 1 kg	B	E	B	MB	E	R	MB	MB	MB	MB	E	$1.00	No indica lote	MB
Detergente en polvo con suavizante para lavar la ropa Bold con aloe vera toque de bebé*/ México / 900 g	P	E	R	MB	E	B	E	E	MB	E	MB	$2.30	Contiene hasta 2.7% menos de la cantidad declarada.	MB
Detergente en polvo para ropa CM / México / 1 kg	E	E	R	MB	E	B	E	B	B	MB	E	$3.70	No indica lote	MB
Detergente en polvo para ropa aroma de montaña Tide / E.U. / 1,89 kg	R	E	R	E	E	E	E	E	R	E	E	$6.00		MB
Detergente en polvo para lavar ropa Ariel oxiazul max* / México / 950 g	MB	E	P	E	E	MB	E	E	B	B	MB	$2.70	El desempeño del producto no justifica la leyenda: -Nueva fórmula Ariel oxiazul max remueve hasta manchas de grasa pegada profundamente en la tela para darte una blancura y limpieza insuperable.	MB
Detergente en polvo para lavar ropa Ariel oxiazul max con un toque de Downy* / México / 850 g	B	E	P	E	E	E	E	E	B	B	MB	$3.20	El desempeño del producto no justifica la leyenda: -Limpieza insuperable con un toque de la suavidad y frescura de Downy.	MB
Detergente en polvo para todo tipo de ropa Arm & Hammer / E.U. / 2.56 kg	R	E	P	B	B	R	MB	E	MB	MB	MB	$1.60	Ostenta exageradamente las leyendas: -Limpieza explosiva. -Poderosamente limpio.	B
Detergente en polvo con blanqueador protector de color Arm & Hammer / E.U. / 2.40 kg	P	E	R	E	E	MB	E	B	P	E	MB	$1.50	Una muestra no indica lote. Ostenta leyendas exageradas como: -Limpieza explosiva. -Poderosamente limpio.	B
Detergente en polvo para todo tipo de ropa sin colorantes Arm & Hammer / E.U. / 2.56 kg	P	E	P	MB	E	MB	E	B	P	E	MB	$1.50		B
Detergente en polvo multiusos / Básicos / México/ 900 g	B	E	R	MB	E	R	E	B	R	B	E	$2.90		B
Detergente en polvo con suavizante para lavar la ropa Bold con aloe vera aroma relajante manzanilla* / México / 900 g	MB	E	R	MB	E	R	MB	MB	R	MB	MB	$2.30		B

* En instrucciones de uso menciona el uso de una practitaza que no viene incluida.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Marca / proedencia / presentación	Desempeño											Costo para lavar 4.5 kg de ropa	Información al consumidor	Evaluación global de calidad
	En manchas críticas									Contra el percudido	Contra el desteñido			
	Espinaca		Café	Salsa de tomate		Salsa picante		Tierra	Grasa					
	Algodón	Poliéster/ Algodón	Algodón	Algodón	Poliéster/ Algodón	Algodón	Poliéster/ Algodón	Algodón	Algodón		Tela verde			
Detergente en polvo con suavizante para lavar la ropa Bold con aloe vera fresca caricia* / México / 900 g	B	E	R	B	E	B	MB	B	R	MB	E	$2.20		B
Detergente en polvo multiusos D'Calidad Chedraui / México / 1 kg	B	E	R	B	MB	R	MB	B	B	MB	E	$2.90	Contiene hasta 6.2% menos de la cantidad declarada. No indica lote. Sus instrucciones de uso son incompletas.	B
Detergente en polvo para ropa Dreft / E.U. / 1.89 kg	P	B	R	MB	E	B	E	B	R	MB	E	$4.10	No justifica la leyenda: Recomendado por los pediatras.	B
Detergente biológico biodegradable Foca / México / 1 kg	P	E	R	B	E	R	MB	MB	B	E	E	$1.20	Contiene hasta 2.1% menos de la cantidad declarada. No indica lote.	B
Detegente en polvo multiusos Great Value / México / 1 kg	MB	E	P	MB	E	B	E	B	B	MB	E	$3.00	Contiene hasta 3.0% menos de la cantidad declarada.	B
Detergente Lirio Biológico / México / 1 kg	E	E	R	B	MB	B	MB	MB	B	MB	E	$2.80	Contiene hasta 1.9% menos de la cantidad declarada. No indica lote.	B
Detergente en polvo para lavar a mano y en lavadora ¡Nuevo! 1.2.3 fresca blancura con ultraoxigeno / México / 1 kg	R	E	R	MB	E	MB	E	B	R	E	MB	$2.80	El desempeño del producto no justifica las leyendas: -La forma más inteligente de lavar. -Disfruta de una excelente limpieza.	B
Detergente en polvo multiusos Rindex* / México / 900 g	E	E	B	MB	E	B	E	MB	B	R	MB	$4.40	Contiene hasta 2.8% menos de la cantidad declarada. El desempeño del producto no justifica la leyenda: -Impecable limpieza fresca.	B
Detergente Ruth / México / 1 kg	MB	E	R	MB	E	B	E	B	R	MB	E	$2.20	No indica lote.	B
Detergente en polvo para ropa con blanqueador Tide / E.U. / 4 kg	B	E	P	MB	E	B	E	MB	R	MB	MB	$5.50		B
Detergente en polvo para ropa fragancia fresca Tide cold water / E.U. / 2.01 kg	R	E	R	MB	E	MB	E	B	R	B	E	$4.90		B
Detergente con espuma controlada Ultrex intensa blancura / México / 900 g	P	B	R	B	E	R	E	MB	R	E	E	$1.70	No indica lote El desempeño del producto no justifica la leyenda: -Contiene surfactantes que aflojan y remueven manchas y la mugre más adherida a las fibras de la tela.	B
Detergente en polvo para lavar a mano y en lavadora Multiusos 1.2.3 fuerza limón / México /1 kg	MB	E	R	MB	E	B	E	B	R	MB	MB	$2.80	El desempeño del producto no justifica las leyendas: -La forma más inteligente de lavar. -Disfruta de una excelente limpieza.	B
Detergente en polvo para lavar a mano y en lavadora Viva perlas activas con blanqueador / México / 900 g	R	E	R	B	MB	R	MB	E	B	E	E	$2.60		B
Detergente en polvo para ropa Viva perlas activas fácil enjuague lavomatic / México / 900 g	P	E	R	B	MB	R	MB	MB	R	E	MB	$2.60		B
Detergente en polvo para ropa Ace Actiblu* / México / 1kg, 1.4 kg	B	E	R	B	E	R	MB	B	B	R	MB	$2.40	Ostenta leyenda exagerada: -¡Blancos radiantes que llaman la atención!	R

* En instrucciones de uso menciona el uso de una practitaza que no viene incluida.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Detergente en polvo para ropa (*continuación*)

Marca / procedencia / presentación	Desempeño											Costo para lavar 4.5 kg de ropa	Información al consumidor	Evaluación global de calidad
	En manchas críticas									Contra el percudido	Contra el desteñido			
	Espinaca		Café	Salsa de tomate		Salsa picante		Tierra	Grasa					
	Algodón	Poliéster/ Algodón	Algodón	Algodón	Poliéster/ Algodón	Algodón	Poliéster/ Algodón	Algodón	Algodón		Tela Verde			
Detergente en polvo multiusos Arcoiris / México / 900 g	B	E	P	MB	E	B	E	R	R	B	E	$2.70	Contiene hasta 3.8% menos de la cantidad declarada. No indica lote.	R
Detergente en polvo para ropa House Care / México / 2 kg, 1 kg	R	E	R	R	B	R	R	B	R	B	MB	$1.90	Contiene hasta 3.5% menos de la cantidad declarada. No indica lote. El desempeño del producto no justifica la leyenda: -Con poder que remueve hasta las manchas más difíciles.	R
Detergente en polvo para ropa House Care con blanqueador / México / 5 kg, 1 kg	P	E	R	R	MB	R	B	B	R	MB	E	$1.50	No indica lote El desempeño del producto no justifica la leyenda: -Con poder que remueve hasta las manchas más difíciles.	R
Detergente en polvo multiusos House Care / México / 1 kg, 2 kg	R	E	R	R	MB	B	B	B	B	MB	E	$2.40	Contiene hasta 3.6% menos de la cantidad declarada.	R
Detergente en polvo multiusos Maestro Limpio / México / 1 kg	P	E	R	B	E	R	E	B	R	B	E	$3.70		R
Detergente biodegradable multiusos Roma / México / 1 kg	P	MB	R	B	MB	R	B	MB	R	E	E	$1.10	Contiene hasta 3.0% menos de la cantidad declarada. No indica lote.	R
Detergente en polvo para ropa Tide con un toque de Downy / E.U. / 1.44 kg	P	E	R	P	MB	P	R	B	R	E	MB	$6.10	El desempeño del producto no justifica la leyenda: -Limpieza excepcional con un toque de suavidad y frescura.	R
Detergente con espuma tensoactiva activado por oxígeno Ultrex / México / 1 kg	P	B	R	B	E	R	MB	B	R	MB	E	$1.40	No indica lote. El desempeño del producto no justifica la leyenda. -Contiene tinolux, el agente blanqueador activado con oxígeno que garantiza la blancura de su ropa.	R
Detergente con espuma controlada Ultrex colores radiantes / México / 900 g	P	B	R	B	MB	R	B	B	R	E	E	$1.70	No indica lote. El desempeño del producto no justifica la leyenda: -Contiene surfactantes que aflojan y remueven manchas y la mugre más adherida a las fibras de la tela.	R
Detergente en polvo para lavar a mano y en lavadora 1.2.3 esencia de flores / México / 900 g y 1.9 kg	P	E	R	B	E	B	MB	R	P	B	MB	$2.90	El desempeño del producto no justifica las leyendas: -La forma más inteligente de lavar. -Disfruta de una excelente limpieza.	R
Detergente en polvo para lavar a mano y en lavadora Viva perlas activas poder bicarbonato / México / 1 kg	R	E	R	B	MB	P	B	B	R	E	MB	$2.30	Contiene hasta 2.3% menos de la cantidad declarada.	R

E = Excelente **MB** = Muy bien **B** = Bien **R** = Regular **P** = Pobre

Foto José Rodríguez

Conclusiones

Aunque los detergentes analizados mostraron desempeño muy diverso en las pruebas a que fueron sometidos, en general la gran mayoría resultaron más que buenos para lavar prendas de poliéster-algodón.

El detergente multiusos **Blanca Nieves** se destacó por su alto desempeño (**MB**) y bajo costo (un peso por carga de 4.5 kilos).

Curiosamente, mientras todos los detergentes resultaron excelentes contra las manchas de café en poliéster-algodón, la gran mayoría apenas fueron regulares y otros tuvieron un desempeño pobre ante esas manchas en algodón.

Las diferencias principales en el desempeño surgieron al lavar prendas de algodón. En este caso, dependiendo del tipo de mancha le puede convenir usar un detergente u otro (consulte las tablas).

En cuanto al desteñido, en general todos los detergentes presentaron muy buen comportamiento.

Un defecto frecuente en los detergentes en polvo para ropa es que incluyen leyendas exageradas o carentes de sustento.

Varios productos no incluyen instrucciones de uso. Los de las marcas **Ace ActiBlu, Ariel** (en las 4 presentaciones analizadas), **Bold** (en las 3 presentaciones analizadas) y **Rindex** se refieren en sus instrucciones a una "practitaza" que no incluyen, lo que no permite seguir las instrucciones.

Los detergentes **Arcoiris**, **Arm & Hammer**, **Tide aroma de montaña** y **CM** (Comercial Mexicana) declaran ser libres o bajos en fosfatos, y lo cumplen.

En cuanto a contenido neto, se encontraron 13 productos con menor cantidad de detergente de la declarada, éstos son: **Arcoiris**, **Ariel oxiazul max con blanqueador**, **Ariel oxiazul max baja espuma**, **Bold con aloe vera toque de bebé**, **D`Calidad Chedraui**, **Foca**, **GreatValue**, **House Care para ropa**, **House Care multiusos**, **Lirio Biológico**, **Rindex**, **Roma** y **Viva perlas activas poder bicarbonato**.

Una de las pruebas críticas en el desempeño es la acción contra el percudido, pues determina qué tanto evita el detergente que la mugre separada vuelva a impregnar la ropa. En esta prueba varios productos resultaron **excelentes** y la mayoría al menos fueron **buenos**, aunque es de destacar que varios productos de la misma marca tuvieron diferente desempeño (por ejemplo, **Ariel oxiazul max**, **Ariel oxiazul max con un toque de Downy y Ariel oxizul max con blanqueador)** , por lo que al escoger es importante fijarse también en el tipo de detergente.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx

Foto José Rodríguez

Detergentes en polvo para ropa, en resumen

Los trapitos al sol

No haga caso de las leyendas con frecuencia exageradas y carentes de sustento que las diferentes marcas de detergente en polvo suelen incluir en sus empaques. Aquí le decimos qué productos le permiten lavar mejor una carga de 4.5 kg de ropa por menos dinero.

Los buenos

Existen detergentes de buena calidad capaces de lavar una carga de ropa a buen precio. Son los siguientes:

Estos otros detergentes son de buena calidad pero, en comparación con sus similares, son más caros:

Infografía Oksenar

No olvide que la gran mayoría de los detergentes analizados son más que buenos para lavar prendas de poliéster-algodón, pero tuvieron desempeño variable al enfrentar distintas manchas en prendas de algodón. Considere qué tipo de manchas son más frecuentes en la ropa de su familia. Consulte las tablas de nuestro estudio de calidad y decida si es momento de cambiar de detergente…

Lámparas ahorradoras de energía

Aunque en general todos los modelos de estas lámparas pueden representar un ahorro en energía, existen diferencias importantes en cuanto a la eficiencia con la que operan, y no todas proporcionan la iluminación que ofrecen; de hecho, existen modelos que dan hasta 75% menos luminosidad. A continuación lo invitamos a descubrir la lámpara ahorradora de energía que más le conviene comprar.

El uso de las lámparas fluorescentes compactas, mejor conocidas como lámparas ahorradoras de energía, se ha vuelto cada día más común debido al interés de los consumidores por ahorrar en su gasto de energía eléctrica.

Aunque el costo de una lámpara ahorradora (alrededor de $60) es mayor que el de un foco común o de filamento incandescente, puede durar hasta 10 veces más que éste, y su menor consumo de energía (hasta cuatro veces menos) hace que a mediano plazo represente un ahorro de dinero y energía considerable.

Cabe resaltar que aunque el mercado de estas lámparas ha evolucionado rápidamente para ofrecerlas en muy diversas formas, tamaños y luminosidades, hasta ahora sólo existen dos tipos de iluminación: luz blanca y amarilla (vea el recuadro "La importancia del color").

Al igual que las lámparas de neón, las compactas o ahorradoras requieren de un dispositivo llamado balastro para generar el voltaje adecuado con que el operan; dependiendo del modelo, este dispositivo puede estar separado o integrado a la lámpara.

Foto José Rodriguez

Foto José Rodríguez

El estudio

Se analizaron 46 modelos de 16 marcas de lámparas fluorescentes compactas ahorradoras de energía de uso doméstico, cuyas potencias van de 14 a 26 watts y que sustituyen a focos comunes de 60, 75, 100 watts y superiores, de formas espiral y de triple tubo, con balastro integrado y con casquillo para conectarse a un portalámparas (socket), igual que el usado para conectar un foco convencional.

Las lámparas fueron sometidas a las siete pruebas que se describen a continuación:

Luminosidad relativa a la de un foco. Indica la diferencia en luminosidad que proporciona una lámpara ahorradora con respecto al foco convencional que declara sustituir.

Eficiencia. Se determinó la relación entre la cantidad de luz que emite cada lámpara y la energía eléctrica (potencia) que consume. Mayor eficiencia significa más luz con menos gasto de energía.

Potencia de consumo. Se midió el consumo de energía (potencia) de cada producto y se comparó con la potencia declarada por el fabricante. En general todas cumplieron.

Pruebas de seguridad. Se realizaron pruebas de corriente de fuga y rigidez dieléctrica para determinar si presentan riesgo de choque eléctrico (toques);

Ficha técnica

Realización del estudio: 26 de octubre de 2006 a 31 de enero de 2007
Periodo del muestreo: 8 a 24 de noviembre de 2006
Marcas / modelos analizados: 16 / 46
Pruebas / ensayos realizados: 368 / 2,300

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio se consideró la siguiente normatividad:

NOM-017-ENER-1997. Eficiencia energética de lámparas fluorescentes compactas. Límites y métodos de prueba.
NMX-J-295-ANCE-1999. Productos eléctricos. Iluminación. Lámparas fluorescentes para alumbrado general. Especificaciones y método de prueba.
ANSI C78.5-2003. Especificaciones para el desempeño de lámparas fluorescentes compactas autobalastradas.
ANSI C78.375-1997. Lámparas fluorescentes. Guía para mediciones eléctricas.
NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.
NOM-003-SCFI-2000. Productos eléctricos. Especificaciones de seguridad.
NMX-J-521/1-ANCE-2005. Aparatos electrodomésticos y similares. Seguridad. Parte 1: Requisitos generales.
NMX-J-019-ANCE-1999. Productos eléctricos. Lámparas. Lámparas incandescentes de filamento metálico para alumbrado.

Lámparas ahorradoras que declaran reemplazar focos de 60 W

Marca / modelo / país de origen / garantía (años)	Tipo de luz / forma / vida declarada (horas)	Consumo de energía (W)	Diferencia en luminosidad respecto al foco que declara	Eficiencia (luminosidad por watt consumido)	Evaluación global de calidad
Osram / DULUX EL TWIST 15 W / 865 / China / no ofrece	fría / espiral / 6,000	15	No apreciable	Alta	E
Truper / FOTRIC-15 China / 1	cálida / triple / 8,000	13	No apreciable	Alta	E
GE / 15WTBX/SPX41 China / no ofrece	cálida / triple / 6,000	13	No apreciable	Media	MB
Magg / S MINI 1500 EL China / no ofrece	cálida / espiral / 10,000	14	No apreciable	Media	MB
Philips / Essential GENIE 14W China / 1	cálida / triple / 6,000	13	No apreciable	Media	MB
Tishman / TL12715SLC6 México / 1	cálida / espiral / 6,000	14	No apreciable	Media	MB
Truper / FOTW-15C China / 1	fría / espiral / 8,000	13	No apreciable	Media	MB
Alpine Lights / JYS-06-15 China / no ofrece	fría / espiral / 6,000	11	No apreciable	Baja	B
Sanelec / 1848 China / 1	fría / espiral / 6,000	13	No apreciable	Baja	B
Tecno Lite / HEL-13W-6 China / no ofrece	fría / espiral / 5,000	9	Apreciable	Baja	R

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

también se hicieron pruebas de calentamiento para verificar que el incremento de temperatura no fuese excesivo. Cabe aclarar que las lámparas ahorradoras trabajan a altas temperaturas (hasta 90°C), por lo que no deben manipularse hasta que se hayan apagado y enfriado. Todos los modelos cumplen satisfactoriamente con lo establecido en la norma de seguridad.

Información al consumidor. El etiquetado o marcado debía proporcionar información sobre el tipo de producto, modelo, características nominales de alimentación eléctrica, etcétera. También se verificó la presencia de leyendas de advertencia para un manejo seguro y confiable. Sólo un modelo de lámpara no presentó dichas leyendas.

Atributos. En la tabla de resultados se consigna la forma de cada lámpara analizada, así como el tono de luz que proporciona.

En cuanto a su vida útil, en las tablas se consigna el número de horas declaradas por el fabricante. Por su naturaleza y el tiempo que requieren (incluso más de un año), las pruebas que permiten corroborar la veracidad de esta información no se realizaron.

Foto José Rodríguez

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de lámparas ahorradoras que declaran reemplazar focos de 60 W
(Precios levantados del 15 de enero al 9 de febrero de 2007)

Ciudad de México				Morelia				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
38	Selca	49	Mega Comercial Mexicana y Gigante	49	Mega Comercial	49	Gigante	49	Gigante	50	HEB
22	El Monstruo de Corregidora, Ferre-Alan y Vicra Herramientas	33	Ferrecsa	24	Ferretería Moderna	33	Super Ferreter La Michoacana	29	Ferretera Urdiales	34	Ferretería San Miguel
49	Wal Mart							47	Impulsora Industrial Monterrey	49	Wal Mart
33	Haz Iluminación	40	Todo en Iluminación								
49	Bodega Gigante	53	The Home Depot	46	Super ISSSTE	53	The Home Depot	50	Gigante	54	Soriana
29	Bodega Aurrerá	38	Iluminación Cid y Electro Evolución Lumínica					30	Bodega Aurrerá	31	Wal Mart
22	El Ángel Herramientas e Iluminación GM	26	La Nueva Eléctrica	29	Ferretería Moderna	34	Super Ferreter La Michoacana	32	Plomería y Ferretería Leija	34	Ferretera Urdiales
40	Chedraui			40	Chedraui						
36	Bodega Aurrerá	40	Modelo Home Center	37	Wal Mart			33	Impulsora Industrial Monterrey	38	Wal Mart
27	Iluminación Rubalcava y La Luz de Victoria	31	Eléctrica Miguel	28	Construlita Casa Esthnos	30	Sistema Eléctrica Tarasca	24	Electro Iluminación Madero	30	Todo Luz

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras ciudades, los encontrará en nuestra página en Internet: www.profeco.gob.mx o llamando al 5625-6700 ext. 1621, o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Lámparas ahorradoras que declaran reemplazar focos de 75 W

Marca / modelo / país de origen / garantía (años)	Tipo de luz / forma / vida declarada (horas)	Consumo de energía (W)	Diferencia en luminosidad respecto al foco que declara	Eficiencia (luminosidad por watt consumido)	Evaluación global de calidad
GE FLE/HLX/15/T2/SPX41 China / no ofrece	cálida / espiral / 12,000	15	No apreciable	Alta	**E**
Great Value 2814S China / no ofrece	fría / espiral / no indica	14	No apreciable	Alta	**E**
Jach N3005-8 China / no ofrece	fría / espiral / 7,600	15	No apreciable	Alta	**E**
Philips Essential TWISTER 15W China / 1	cálida / espiral / 6,000	14	No apreciable	Alta	**E**
SLi Lighting ECONOTWIST China / 1	fría / espiral / 6,000	12	No apreciable	Alta	**E**
Tishman TL127-20UL3C6 México / 1	cálida / triple / 6,000	17	No apreciable	Alta	**E**
Truper FOTRI-20 China / 1	fría / triple / 8,000	16	No apreciable	Alta	**E**
GE FLE/TBX/20/T3/SPX41/CS China / no ofrece	cálida / triple / 6,000	17	No apreciable	Media	**MB**
Osram DULUXSTAR 15 W/ 860 China / no ofrece	fría / triple / 6,000	15	No apreciable	Media	**MB**
Philips Essential LV-E SAVER 20 W China / 1	cálida / triple / 6,000	17	No apreciable	Media	**MB**
Sanelec * 1732 China / 1	fría / triple / 10,000	16	No apreciable	Media	**MB**
Gold's 1754 China / 1	fría / espiral / 6,000	13	Apreciable	Baja	**R**
Econolight ESPIRAL 15W China / no ofrece	fría / espiral / 5,000	7	Notable	Regular	**P**
Royal FESP-15W China / no ofrece	fría / espiral / 5,000	11	Notable	Pobre	**P**

NOTA: *Este modelo declara luminosidad equivalente a un foco de 85 W

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de lámparas ahorradoras que declaran reemplazar focos de 75 W
(Precios levantados del 15 de enero al 9 de febrero de 2007)

Ciudad de México				Morelia				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máxi-mo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
55	Bodega Aurrerá	59	Wal Mart	55	Bodega Aurrerá	59	Wal Mart	59	Wal Mart	60	HEB
69	Bodega Aurrerá y Wal Mart			69	Superama Sucursal Única			69	Wal Mart		
28	Mercantil Reno	35	Proveedor Eléctrico Cruz								
54	Bodega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	70	The Home Depot	54	Comercial Mexicana	70	The Home Depot	60	Gigante		
49	Chedraui			49	Chedraui						
35	Iluminación Cid	44	Wal Mart	44	Wal Mart			44	Wal Mart		
24	El Monstruo de Corregidora, Ferre-Alan y Vicra Herramientas	27	Ferre Alex	29	Ferretería Moderna y Sistema Eléctrica Tarasca			32	Plomería y Ferretería Leija	34	Ferretera Urdiales
49	Wal Mart							49	Wal Mart	49	Impulsora Industrial Monterrey
22	Bodega Comercial Mexicana	27	Iluminación Especializada del Centro								
45	The Home Depot	52	Gigante	41	Super ISSSTE	52	Gigante	52	Gigante		
40	Fide (Fideicomiso para el ahorro de energía eléctrica)										
36	Chedraui										
22	Ferretería La Excelencia del Progreso	25	Distribuidora de Iluminación,Ilumina-ción GM y Todo en Iluminación	21	El Voltaje						
22	Material Eléctrico e Iluminación	25	Distribuidora de Iluminación								

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras ciudades, los encontrará en nuestra página en Internet: www.profeco.gob.mx o llamando al 5625-6700 ext. 1621, o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Lámparas ahorradoras que declaran reemplazar focos de entre 90 W y 125 W

Marca / modelo / país de origen / garantía (años)	Tipo de luz / forma / vida declarada (horas)	Consumo de energía (W)	Foco declarado/ diferencia en luminosidad	Eficiencia (luminosidad por watt consumido)	Evaluación global de calidad
GE FLE/HLX/26/T3/SPX27/CS China / no ofrece	cálida / espiral / 8,000	24	110 W / No apreciable	Alta	E
Jach N3005-6 China / no ofrece	cálida / espiral / 8,000	18	125 W / No apreciable	Alta	E
Jach N3009-1 China / no ofrece	fría / triple / 7,600	19	125 W / No apreciable	Alta	E
Magg S MINI 2500 EL China / no ofrece	fría / espiral / 10,000	22	100 W / No apreciable	Alta	E
Osram DULUX EL TWIST 23 W / 865 China / no ofrece	fría / espiral / 6,000	22	100 W / No apreciable	Alta	E
Philips Essential TWISTER 23W China / 1	cálida / espiral / 6,000	22	100 W / No apreciable	Alta	E
Sanelec 1737 China / 1	fría / espiral / 8,000	25	125 W / No apreciable	Alta	E
Tishman TL127-23SLC6 México / 1	cálida / espiral / 6,000	20	90 W / No apreciable	Alta	E
Tishman TL12723UL3C6 México / 1	cálida / triple / 6,000	19	90 W / No apreciable	Alta	E
Truper FOTW-24 China / 1	fría / espiral / 8,000	21	90 W / No apreciable	Alta	E
Truper FOTRI-24 China / 1	fría / triple / 8,000	22	100 W / No apreciable	Alta	E
Jach N3009-1 China / no ofrece	fría / triple / 8,000	16	100 W / No apreciable	Media	MB
Osram DULUX EL T 23 W /865 China / no ofrece	fría / triple / 8,000	24	100 W / No apreciable	Media	MB
Osram DULUXSTAR 20 W/ 860 China / no ofrece	fría / triple / 6,000	19	100 W / No apreciable	Media	MB
SLi Lighting ECONOLINCE China / 1	fría / triple / 6,000	18	100 W / No apreciable	Media	MB
CM SMU-L61KB China / 1	fría / espiral / no indica	16	100 W / Apreciable	Media	B
Sanelec 1877 China / 1	fría / triple / 6,000	22	100 W / Apreciable	Regular	R
Tecno Lite HEL-23W/27-1 China / no ofrece (1)	cálida / espiral / 5,000	14	100 W / Notable	Baja	R
Econolight SPIRAL 24W China / no ofrece	fría / espiral / 5,000	11	120 W / Notable	Regular	P
Royal FESP-25W COOL China / no ofrece	fría / espiral / 5,000	18	125 W / Notable	Regular	P
Royal F3U-25W COOL China / no ofrece	fría / triple / 5,000	18	125 W / Notable	Pobre	P
Royal F3U-20W China / no ofrece	fría / triple / 5,000	15	100 W / Notable	Pobre	P

NOTA: (1) No presenta leyendas precautorias.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de lámparas ahorradoras que declaran reemplazar a focos de entre 90 W y 125 W
(Precios levantados del 15 de enero al 9 de febrero de 2007)

Ciudad de México				Morelia				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
73	Bodega Aurrerá	75	Wal Mart	75	Superama Sucursal única			73	Bodega Aurrerá	77	HEB
38	Todo en Iluminación	45	Proveedor Eléctrico Cruz								
35	Todo en Iluminación	45	Proveedor Eléctrico Cruz								
42	Gama Iluminación	49	Wilmex Electronic								
58	Selca	63	Bodega Gigante	63	Comercial Mexicana	65	Gigante	65	Gigante	67	ISSSTE
63	Gigante	63	Bodega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	63	Comercial Mexicana			61	Gigante	63	The Home Depot
26	Material Eléctrico e Iluminación										
42	Haz Iluminación	45	Iluminación Especializada del Centro								
42	Haz Iluminación	44	Wal Mart	44	Bodega Aurrerá	44	Wal Mart	44	Bodega Aurrerá	44	Wal Mart
33	Ferre-Alan y Vicra Herramientas	37	La Nueva Eléctrica y Ferre Alex	39	Ferretería Moderna	40	Sistema Eléctrica Tarasca	43	Plomería y Ferretería Leija	44	Ferretera Urdiales
				36	Bodega Aurrerá						
32	Todo en Iluminación	40	Proveedor Eléctrico Cruz								
45	Fide (Fideicomiso para el ahorro de energía eléctrica)	46	Selca								
46	ISSSTE	49	Mega Comercial Mexicana					60	Soriana		
36	Chedraui			36	Chedraui						
39	Mega Comercial Mexicana	40	Comercial Mexicana	40	Comercial Mexicana						
33	Electrónica El 45	38	Wal Mart					36	Bodega Aurrerá	38	Wal Mart
34	Iluminación del Futuro	44	Todo en Iluminación	39	Construlita Casa Esthnos	43	The Home Depot	37	Todo Luz	43	The Home Depot
24	Ferre Alex y La Nueva Eléctrica	30	Distribuidora de Iluminación	25	El Voltaje			25	Ferretería Chilo		
35	Distribuidora de Iluminación										
25	Material Eléctrico e Iluminación	30	Distribuidora de Iluminación								
30	Distribuidora de Iluminación										

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras ciudades, los encontrará en nuestra página en Internet: www.profeco.gob.mx o llamando al 5625-6700 ext. 1621, o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

La importancia del color

Cualquier luminaria (foco incandescente o lámpara ahorradora) genera una luz cuyo tono se puede identificar como cálido o frío. A esta característica se le conoce como "temperatura del color" y no se refiere al calor físico de la lámpara, sino al tono del color que da al ambiente.

Este concepto puede entenderse mejor a partir de la variación del color rojizo que toma el Sol cuando amanece, de amarillento a blanco al mediodía y anaranjado en el ocaso. A los tonos más rojos o anaranjados se les conoce como cálidos, y a la luz blanca se le conoce como fría. Por otra parte, la temperatura de color de una lámpara se mide en grados Kelvin (K); entre más grande sea este valor la luz tendrá un tono más frío.

En casa es recomendable una tonalidad cálida o neutra (que induce al relajamiento y bienestar) en los dormitorios y áreas como sala y comedor; en las áreas de servicio, como cocina, baño, oficina en casa y sala de estudio, es recomendable una tonalidad neutra o fría, la cual induce a una mayor actividad.

Foto Archivo

Recomendaciones de uso

- **Antes de quitar o instalar cualquier lámpara ahorradora, apague el interruptor de energía eléctrica a fin de prevenir el riesgo de choques eléctricos.** También es importante esperar a que se haya enfriado la lámpara para evitar quemaduras.
- **Al instalar (o quitar) una lámpara ahorradora, sujétela por su base, nunca por los tubos, y gírela sin forzarla para que se enrosque adecuadamente.** Tenga en cuenta que los tubos de cristal de estas lámparas son muy frágiles.
- Para mantener una buena iluminación, **limpie con un paño seco y limpio los tubos de la lámpara cuando menos cada seis meses** o antes si se encuentra en zonas sucias (cocina, por ejemplo).
- **No utilice las lámparas ahorradoras en combinación con controles de intensidad luminosa** (*dimmers*) o fotoceldas para encendido automático, puesto que éstas no están diseñadas para emplearse con estos dispositivos y pueden dañarse permanentemente.
- **Estas lámparas pueden afectarse si se les somete a continuos encendidos y apagados.** Para alargar su vida útil y optimizar el ahorro de energía es recomendable instalarlas en lugares donde estarán encendidas durante largos periodos de tiempo.
- **Ninguna de las lámparas analizadas es para uso en exteriores** o lugares donde puedan tener contacto con agua.
- **Las lámparas ahorradoras pueden causar interferencia con otros aparatos** como radios, teléfonos, televisores o controles remotos. Cuando esto ocurra, conecte el aparato en otro contacto eléctrico.

Foto Archivo

Conclusiones

◗ Las lámparas ahorradoras son más eficientes que un foco convencional (incandescente), dado que por cada watt de potencia que consumen iluminan hasta seis veces más; en buena medida esto se debe a que la mayor parte del consumo de un foco incandescente se pierde en forma de calor.

◗ A pesar de que el costo inicial de las lámparas ahorradoras es mucho mayor que el de un foco incandescente, a mediano plazo sí representan un ahorro importante porque su consumo de energía eléctrica, comparado con el de un foco convencional de luminosidad equivalente, es hasta cuatro veces menor, y su vida útil es mucho mayor (hasta 10 veces más que la de un foco incandescente, cuya vida útil oscila entre 750 y 1,000 horas).

◗ Todas las lámparas ahorradoras comparan su luminosidad con la de los focos convencionales, y declaran su equivalencia con la de un foco incandescente de determinada potencia (watts); así es como aparecen agrupados en las tablas correspondientes. Sin embargo, la información que al respecto ofrecen varios modelos presenta diferencias que van de apreciables a notables (brindan menor cantidad de luz; **apreciable** quiere decir que esta diferencia se percibe a simple vista; **notable** indica que esa diferencia es aún mayor). Además, la mayoría de los modelos que se encuentran en estos casos ofrecen eficiencias bajas o pobres.

◗ Los modelos que presentan una luminosidad menor respecto a la que declaran y que es **apreciable** a simple vista, son **Gold's 1754**, **CM SMU-L61KB, Sanelec 1877** y **Tecno Lite HEL-13W-6**.

◗ Los modelos que presentan una luminosidad considerablemente menor que la declarada, **notable** de acuerdo con la evaluación hecha por el laboratorio, son **Econolight (ESPIRAL 15W y ESPIRAL 24W)**, los cuatro **de Royal (FESP-15W, FESP-25W COOL, F3U-25W COOL** y **F3U-20W),** y **el Tecno Lite HEL-23W/ 27-1**.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive usted en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Foto José Rodríguez

Éstos son sólo algunos ejemplos, busque la lista completa de "excelentes" y "peorcitas" en las páginas 38-43.

Lámparas ahorradoras, en resumen

+luz X-$

Aunque a mediano plazo todos los modelos analizados pueden representar un ahorro de energía y de dinero, no todos son realmente eficaces y tampoco todos proporcionan la iluminación que ofrecen. Veamos…

Las excelentes

Por calidad y precio, estas lámparas representan un ahorro sustancial a su bolsillo:

Osram Dulux El Twist 15W/865
Precio: $38

Truper Fotric-15
Precio: $22

Jach N3005-8
Precio: $28

Sustituyen a focos de 60W

Sustituyen a

Las peorcitas

Estas lámparas brindan menor cantidad de luz de la que dicen ofrecer, desde aquellas cuya disminución luminosa puede percibirse a simple vista (apreciable), como las que iluminan todavía menos (notable).

Tecno Lite HEL-13W-6
sustituye foco de 60W
Precio: $27

Gold's 1754
sustituye foco de 75W
Precio: $36

Sanelec 1877
sustituye foco de 100W
Precio: $33

Disminución apreciable

Por cada Watt de potencia que consumen las buenas lámparas ahorradoras de **energía**, iluminan hasta 6 veces más que un foco convencional (incandescente), además de que su consumo de energía es hasta 4 veces menor y su vida útil llega a ser hasta 10 veces mayor que la del convencional. Usted decida qué lámpara ahorradora le conviene más.

Truper Fotri-20
Precio: $24

Truper FOTW-24
sustituye foco de 90W
Precio: $33

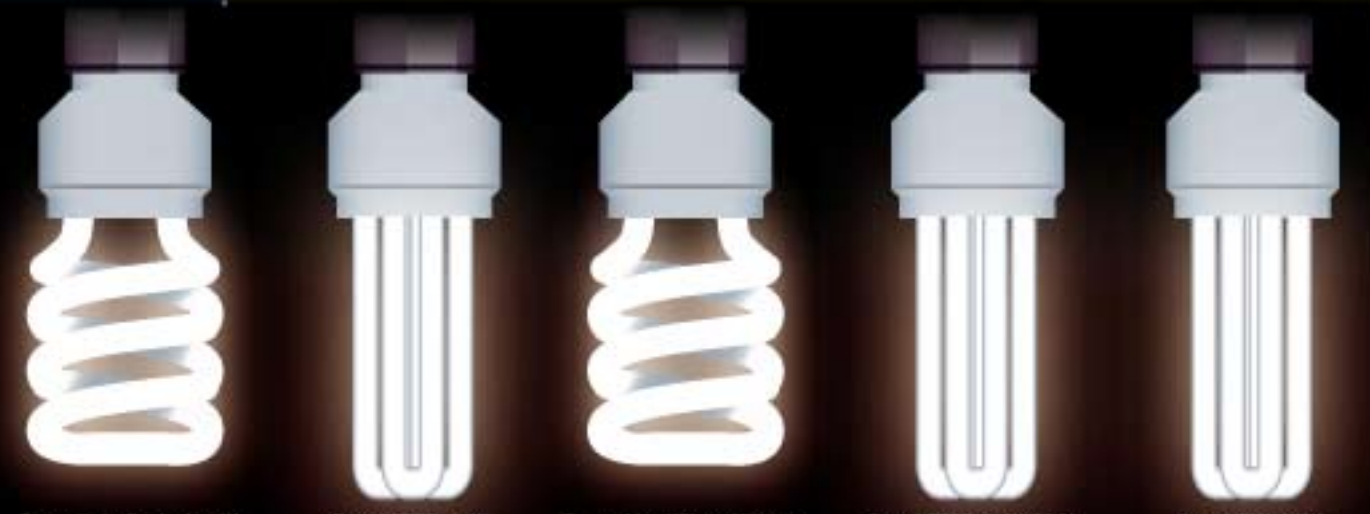
Sanelec 1737
sustituye foco de 125W
Precio: $26

Jach N3009-1
sustituye foco de 125W
Precio: $35

Jach N3005-6
sustituye foco de 125W
Precio: $38

focos de 75W

Sustituyen a focos de 90 a 125W



Econolight Espiral 15W
sustituye foco de 75W
Precio: $22

Royal FESP-15W
sustituye foco de 75W
Precio: $22

Tecno Lite HEL-23W/27-1
sustituye foco de 100W
Precio: $34

Royal FESP-25W COOL
sustituye foco de 125W
Precio: $35

Royal F3U-20W
sustituye foco de 100W
Precio: $30

Disminución notable

Infografía Obtenida

Vacaciones relámpago

Por José Armando Aguilar

Si en estas vacaciones de Semana Santa usted y su familia no pudieron salir a una paradisiaca playa, aproveche estos últimos días para visitar otros lugares que están muy cerca de su hogar y al alcance de casi cualquier bolsillo. He aquí algunas sugerencias para unas vacaciones "de ida y vuelta", pero muy divertidas.

Foto José Rodríguez

De verdad que sería muy difícil mencionar en un párrafo todo lo que este gran museo ofrece, pero bien podríamos resumirlo en uno de sus lemas: "Prohibido no tocar".

Papalote Museo del Niño (Distrito Federal)

Ubicación: Segunda sección del Bosque de Chapultepec.
Horario: Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 h. Jueves hasta las 23:00 h (noche de adultos). Sábado, domingo y días festivos de 10:00 a 19:00 h.
Costo: Para conocer todos los precios, promociones y paquetes llame al 01(800)327-2727.
Para saber más: www.papalote.org.mx

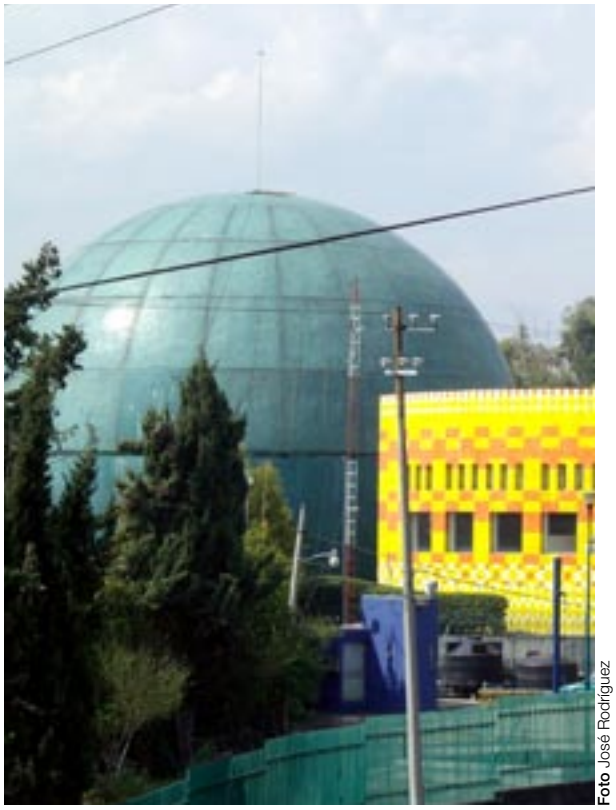


Foto José Rodríguez

Se trata, nada más y nada menos, que del primer museo interactivo para niños (¡y para adultos también!) y uno de los más visitados de México. De verdad que sería muy difícil mencionar en un párrafo todo lo que este gran museo ofrece, pero bien podríamos resumirlo en uno de sus lemas: "Prohibido no tocar". En el Papalote, ciencia, tecnología, arte y diversión se unen para que todos lo visitantes conozcan más de sí mismos y del mundo que los rodea por medio de actividades que combinan el campo del saber con el de los juegos.

Estas son algunas de las atracciones que ofrece El Papalote:

Jardín Maya. Los niños se convierten en arqueólogos y exploran el interior de una de las pirámides de la cultura maya, además de conocer el ambiente en que se desarrolló esa civilización.

Megapantalla. Ofrece películas en tercera dimensión que pueden disfrutarse mediante el sistema Imax.

Domo Digital. Todo el mundo se sorprende con imágenes reales (aunque no dejan de ser increíbles) del universo, proporcionadas por la NASA y la Agencia Espacial Europea (ESA).

Museo de la Filatelia (Oaxaca)

Ubicación: Reforma 504, colonia Centro.
Horario: Martes a domingo de 10:00 a 20:00 h.
Costo: Entrada libre.
Para saber más: www.mufi.org.mx

Foto José Rodríguez

Ahora que el e-mail ha revolucionado el correo, las cartas, estampillas, sobres, sellos postales y hasta los carteros son considerados por los más jóvenes como auténticas piezas de museo, pero andantes. A pesar de lo anterior, todavía existen quienes reconocen un gran valor en todos estos objetos, se trata de los aficionados a la filatelia, que es el estudio y colección de elementos postales.

En el Museo de la Filatelia de la Ciudad de Oaxaca podrá observar estampillas de celebres mexicanos, como Pedro Infante, José Clemente Orozco y Francisco Villa. Además, el museo cuenta con un acervo que documenta la historia del Servicio Postal Mexicano: imagínese que la primera estampilla mexicana se emitió en 1856 y la primera en el mundo en 1840. No se "estampe" contra el aburrimiento, le prometemos que la familia se la pasará muy bien.

Foto archivo

Planetario-Zoológico-Selva Mágica (Jalisco)

Ubicación: Municipio de Guadalajara.
Para saber más: http://vive.guadalajara.gob.mx/recorridos/puntosInteres/paseoPlanetarioZooSelvaMagica.html
www.zooguadalajara.com.mx
www.selvamagica.com.mx
www.planetariogdl.com
(en estas páginas en internet encontrará la dirección exacta, costos, promociones, horarios y días de atención de cada una de las atracciones).

Ciencia, tecnología, naturaleza y juegos mecánicos, todo en uno. El recorrido comienza en el Planetario "Severo Díaz Galindo" donde, además de ver todo lo que supone un lugar de este tipo, encontrará atracciones tan diversas como un museo regional o un avión caza bombardero F105B. Enseguida puede visitar el Zoológico de Guadalajara, uno de los más completos de Latinoamérica, que posee el mejor herpetario (refugio de anfibios y serpientes) del país. Y para terminar, los visitantes sienten el vértigo y la adrenalina al límite en el parque de diversiones Selva Mágica, que cuenta con un total de 35 juegos mecánicos y un delfinario.

Foto José Rodríguez

Museo del Vidrio (Nuevo León)

Ubicación: Zaragoza y Magallanes 517, colonia Treviño, en Monterrey.
Horario: De martes a domingo de 9:00 a 18:00 h.
Costo: $15 para el público en general. Martes, entrada libre.
Para saber más: www.museodelvidrio.com

Imagínese a un faraón egipcio disfrutando de una refrescante bebida en un vaso de vidrio. Casi increíble, ¿no? Pues no suena tan descabellado si tenemos en cuenta que hacia el año 3000 a.C. en Egipto fue donde primero se fabricaron objetos de este material. En el museo del vidrio usted descubrirá cómo las diversas culturas lo han utilizado en el transcurso del tiempo. No se corte, la historia del vidrio espera por usted y sus hijos para deslumbrarlos.

Foto José Rodríguez

Parque Nacional Desierto de los Leones (Distrito Federal)

Ubicación: Camino al Desierto de los Leones s/n.
Horario: Lunes a domingo de 10:00 a 17:00 h.
Costo: Libre acceso.
Para saber más: 5814-1100 Ext. 2204 (teléfono del ex convento del Desierto).

A sólo unos minutos de la Ciudad de México se encuentra una extensa zona boscosa formada por tres parques nacionales: los Dinamos, el Desierto de los Leones y la Marquesa. Aunque cada uno merece una descripción a detalle, ahora sólo daremos algunas referencias sobre el segundo. El bosque del Desierto de los Leones es un lugar ideal para paseos familiares: entre los senderos hay cabañas abiertas con mesas, bancos de madera y asadores. Además de los conocidos paseos a caballo, los fines de semana los visitantes pueden disfrutar del Centro Ecológico Educativo que cuenta con un criadero de venados cola blanca. Por si lo anterior fuera poco, se puede visitar el ex convento carmelita construido en el siglo XVII. En este monasterio los monjes, lejos del bullicio, realizaban prácticas místicas.

Foto archivo

Museo del Desierto (Coahuila)

Ubicación: Prolongación Pérez Treviño 3745, en el Centro Metropolitano del Parque las Maravillas, al oriente de la Ciudad de Saltillo.
Horario: Martes a domingo de 10:00 a 17:00 h.
Costo: Niños: $35, adultos: $65 (estudiantes, adultos mayores, discapacitados y grupos conformados por más de 30 personas: $35).
Para saber más: www.museodeldesierto.org

Se dice que más de la mitad de nuestro país está constituido por desiertos, ¿será? Pues no se quede con la duda y descubra, además, el único esqueleto de tiranosaurio rex que hay en México y el del mamut imperial (el más grande que existió). El objetivo principal del Museo del Desierto es difundir la riqueza de plantas y animales que habitan en el desierto. El museo cuenta con cuatro pabellones: el desierto y su pasado, el hombre y el desierto, laboratorio de la vida y la evolución y biodiversidad. De verdad, no se pierda uno de los mejores trabajos museográficos del país. Visite su página en internet, le sorprenderá.

El Parque Nacional Constitución de 1857 es un excelente lugar para observar águilas, halcones, búhos, patos y garzas, entre otros.

Foto archivo

Foto archivo

Parque Nacional Constitución de 1857 (Baja California)

Ubicación: Saliendo de Ensenada, por la carretera número 3 que va hacia San Felipe, hasta llegar a Ojos Negros. De esta población se debe tomar un camino de terracería de unos 34 kilómetros.
Horario: Todos los días a cualquier hora.
Costo: $40 diarios por persona.
Para saber más: www.descubrebajacalifornia.com
Teléfonos: (686) 554-5470 y 554-440.

Sin duda uno de los sitios naturales más bellos del estado. El parque se localiza en el municipio de Ensenada y representa un refugio natural para especies como el borrego cimarrón, venado, gato montés, zorro gris y coyotes. Además es un excelente lugar para observar águilas, halcones, búhos, patos y garzas, entre otros.

Pero quizá el atractivo más grande lo representa la majestuosa Laguna Hanson, donde se practica la pesca deportiva e incluso se permite nadar en algunas zonas.

¿Qué se puede hacer en el parque? Pues casi nada: disfrutar la naturaleza al máximo. Pero para los que son más intrépidos, en este parque pueden practicar el campismo, remo y canotaje, ciclismo de montaña y safaris fotográficos.

Foto archivo

Museo Interactivo de Economía (Mide) (Distrito Federal)

Ubicación: Tacuba 17, Centro Histórico.
Horario: Martes a domingo de 9:00 a 18:00 h.
Costo: Admisión general: $45. Niños menores de 12 años, maestros y estudiantes con credencial vigente: $35.
Para saber más: www.mide.org.mx

El lado divertido de la economía. Si usted cree que el IVA, la inflación y la bolsa de valores son temas sólo para conocedores, el Mide le demostrará quién en realidad mueve el dinero en este país: Este museo, totalmente interactivo, le ayudará a descubrir cómo su vida cotidiana influye (¡y de qué manera!) en los fenómenos económicos. Mediante pantallas, videos, computadoras y PDAs podrá, desde vender y comprar acciones en un simulador del mercado de valores, conocer la cadena productiva y comercial de objetos tan cotidianos como lápices o libros, hasta fungir como presidente municipal de un pueblo y distribuir el presupuesto asignado.

El museo está ubicado en lo que fue un convento de betlemitas, majestuoso edificio colonial del siglo XVIII, una razón más para visitarlo. Lo recomendamos sobre todo para los niños: será una lúdica experiencia para ellos y todo un descubrimiento para usted.

Ilustraciones Roberto Paz

Más información

En tan poco espacio es imposible dar opciones de "vacaciones relámpago" para todos los estados de la República, pero no se desanime: una buena sugerencia es visitar la página en internet de la Secretaría de Turismo de su estado; ahí, con toda seguridad, encontrará más de una opción. Éstas son sólo algunas "ligas" que le serán de utilidad:

- www.museosdemexico.org
- www.mexicodesconocido.com.mx/espanol/naturaleza/parques_nacionales/decis.cfm?idsec=7
- www.gob.mx/wb/egobierno/egob_Playas_y_balnearios
- www.sectur.gob.mx/wb2/sectur/sect_Pueblos_Magicos

Foto archivo

Africam Safari (Puebla)

Ubicación: Kilómetro 16.5, Boulevard cap. Carlos Camacho (antes carretera a Valsequillo).
Horario: Todos los días de 10:00 a 17:00 h.
Costo: Adultos: $150, niños: $140 (50% de descuento a personas con credencial del Inapam)
Para saber más: www.africamsafari.com.mx

¡El paraíso de los animales en libertad! Suena emocionante, ¿no? En Africam Safari los visitantes pueden conducir sus autos en medio de jirafas, leones, rinocerontes, osos... todo esto, claro está, a través de un camino señalado ex profeso, lo que no limita la gran experiencia de ver a estos animales libres en sus hábitat natural. Además, este zoológico, que dice ser el más grande de Latinoamérica en su tipo, ofrece un buen número de atracciones más, como el mariposario, una caverna llena de murciélagos, la granja interactiva, un jardín botánico y un safari nocturno.

Cuando los chavos dicen

¡Salu

Foto Javier Caballero

Dice un refrán que “No es borracho el que ha bebido sino el que sigue bebiendo”, y es que no cabe duda de que hay un abismo entre degustar bebidas alcohólicas y consumirlas en exceso, lo que cada vez es más común entre los adolescentes. Si a usted le interesa conocer cómo prevenir este problema, lo invitamos a continuar leyendo.

Por Alejandra Sánchez Plascencia

d!

El consumo excesivo de alcohol es un grave problema social y de salud que precede a otros como alcoholismo, accidentes, infecciones de transmisión sexual, violencia y drogadicción.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (Ensanut), mostró que 17.7% de 25 mil adolescentes entre 10 y 19 años (cerca de 4 mil 500) han tomado bebidas alcohólicas. De dicho porcentaje, los que consumen más de cinco copas por ocasión mostraron tendencia a aumentar la cantidad.

Por otra parte, poco más del 23% de las defunciones por accidentes de tránsito ocasionados por conductores intoxica-

Comunicación ante todo

Foto Archivo

Conviene que los padres estemos atentos y que fomentemos la buena comunicación con nuestros hijos. Para ello es necesario:

❶ **Escuchar.** Acérquese a sus hijos, muestre interés por lo que platican, y atienda el qué y el cómo lo dicen para reconocer los sentimientos que hay detrás de las palabras. Evite mensajes contradictorios y no los interrumpa mientras hablan.

❷ **Observar.** Analice las expresiones de sus hijos para saber si están relajados, si sonríen, si están nerviosos o tensos, tristes o enojados. Trate de comprender sus estados de ánimo y responda con manifestaciones de cariño y comprensión.

❸ **Hablar.** No aconseje a sus hijos cada vez que conversan. Reconozca y elogie las cosas que les salen bien. Critique su comportamiento, no a ellos (no diga "eres tonto", sino "te equivocaste"). No haga de su conversación un regaño. Evite usar frases como "siempre te equivocas" o "nunca haces nada bien". Cuide que su tono de voz no suene irónico, a crítica o a imposición.

❹ **Poner límites.** Sus hijos esperan que usted ponga límites. Establezca reglas claras para regular su conducta, horarios para el estudio y la recreación, y una posición firme con respecto al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas (se fuma o no se fuma, se toma o no se toma y, por supuesto, no se consumen drogas). Enséñeles que romper las reglas tiene consecuencias, y manténgase firme para que no se confundan ni pierdan el respeto a su autoridad.

❺ **Fomentar la autoestima.** La autoestima se refiere a la opinión y aceptación que tenemos de nosotros mismos, así como al reconocimiento de nuestras cualidades y virtudes. Si fomenta que sus hijos tengan buena autoestima, estarán más protegidos contra el alcohol y las drogas.

❻ **Controlar el enojo.** Si hay desacuerdo en lo que platica con su hijo, es importante que controle su enojo y observe los motivos que le disgustaron. Procure evitar las palabras ofensivas o confusas.

❼ **Decidir asertivamente.** Implica que sus hijos tomen decisiones acertadas, pues serán capaces de decir sí o no de acuerdo con lo que sienten y piensan.

Estados alterados

Tomar bebidas alcohólicas en exceso altera el estado de conciencia, emborracha. La embriaguez o borrachera se da porque no se elimina el alcohol acumulado en la sangre. Los efectos que produce el alcohol en el organismo varían de una persona a otra, debido:

Foto Javier Caballero

- Al tipo de bebida y la cantidad de alcohol que contenga.
- Al estado de ánimo, emocional y de salud. El cansancio, la depresión y la mala salud aceleran la absorción de alcohol.
- A la rapidez con que se bebe y si hay alimentos en el estómago, porque éstos retrasan la absorción de alcohol.
- Al peso corporal y al género al que se pertenezca. Las mujeres tienen menor capacidad para eliminar el alcohol, porque genéticamente su tamaño y peso corporal son inferiores al de los hombres y su organismo contiene menos agua, lo que hace que el alcohol circule en la sangre con mayor concentración.
- A la experiencia previa de consumo.

Del cielo al suelo

Al tomar en exceso bebidas alcohólicas se pasa por diferentes etapas. Al principio, el bebedor se desinhibe, es sociable y se siente eufórico, pero si continúa tomando, se alteran el juicio, la coordinación motora y el equilibrio.

Después sobreviene la confusión mental, dificultad para entender y pronunciar las palabras, visión borrosa, se pierde el equilibrio y probablemente la persona se muestre agresiva y llore o ría, a veces sin motivo aparente.

Si no deja de ingerir alcohol pierde el equilibrio, le da sueño y tal vez vomite.

Cuando el organismo se encuentra saturado de alcohol, el individuo puede perder la conciencia y los reflejos, quedar "anestesiado" e incluso morir por broncoaspiración del vómito y por paro respiratorio.

Foto Archivo

> "Actualmente los jóvenes están expuestos a una gran cantidad de información y viven en una cultura caracterizada por la tendencia a disfrutar, a buscar sensaciones placenteras."

dos con alcohol, corresponde a jóvenes entre 15 y 24 años de edad.

Datos del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes señalan que anualmente mueren en nuestro país alrededor de 15 mil jóvenes entre los 14 y 29 años de edad, como consecuencia de accidentes de tránsito y actos violentos relacionados con el abuso en el consumo excesivo de alcohol.

¿Qué está pasando?

La maestra en psicología Alicia Argüelles Guasquet, directora de servicios a la comunidad de la Fundación de Investigaciones Sociales (FISAC), explica que "el abuso en el consumo de alcohol es un problema complejo asociado a factores de riesgo psicológicos, sociales, culturales y genéticos".

"Ser hijo de padres alcohólicos, por ejemplo, representa un factor de riesgo genético. Esto no quiere decir que todos los hijos de alcohólicos van a padecer la enfermedad, sino que aumenta la probabilidad de adquirirla", afirma la especialista.

Asimismo, añade que "el patrón de consumo familiar es determinante, no es lo mismo provenir de un ámbito en donde se abusa del alcohol –lo cual representa un factor de riesgo– a crecer en uno en donde se consume alcohol de forma responsable y moderada –lo que sería un factor protector".

La mayoría de los factores de riesgo se relacionan con la conducta y el medio en el que se desarrollan las personas, sobre todo durante la pubertad y la adolescencia, etapas en las que existe mayor influencia social y búsqueda de experiencias y sensaciones nuevas.

"Hay quienes beben para imitar a sus amigos y tener sentido de pertenencia a ese grupo, o porque tienen baja autoestima, sentimientos de minusvalía o son inseguros y necesitan la aprobación de los demás", expresa la maestra Argüelles.

Asimismo, la especialista enfatiza que los **factores de protección** les permiten a los jóvenes autoprotegerse y evitar las situaciones de riesgo. Por ejemplo, hay quienes, aun cuando sus amigos los presionan para que tomen, tienen la capacidad de manifestarse y decidir si toman con moderación y responsabilidad o incluso deciden abstenerse.

¿Cuántas veces decir salud?

En México se han adoptado los criterios de **consumo moderado** a la situación particular de nuestro país, pues no acostumbramos beber alcohol diariamente en la comida, como lo hacen en países como Francia y España.

Los mexicanos consumimos menos alcohol que otros países. Lo hacemos ocasionalmente, por lo regular los fines de semana, pero en grandes cantidades. Según los especialistas, este patrón de consumo no nos convierte en alcohólicos, pero sí en consumidores de riesgo.

¿Cómo saber si se está bebiendo demasiado?

Parece haber consenso en lo siguiente:

Consumo semanal moderado: hombres, hasta 12 copas; mujeres, 9.

Por ocasión de consumo: los hombres no más de tres copas y las mujeres no más de dos, tomando, en ambos casos, hasta una copa por hora.

Abuso en el consumo: más de cuatro copas por ocasión los hombres y más de tres las mujeres.

Cuando la tolerancia no es tolerable

Foto Archivo

La "experiencia" en la bebida hace que las personas desarrollen tolerancia al alcohol. Esto significa que si una persona que bebe mucho y una que bebe ocasionalmente, o toma muy poco, ingieren la misma cantidad, no sufrirán los mismos efectos intoxicantes. **Contrario a lo que se cree, los bebedores necesitan ingerir cada vez más alcohol para lograr los mismos efectos que antes le producían cantidades menores; esto se conoce como tolerancia.**

El desarrollo de la tolerancia varía de una persona a otra, y es un error creer que los bebedores con cierto grado de tolerancia pueden beber mucho más porque "aguantan más", pues aparentemente se siguen comportando igual. Sin embargo, la verdad es que al paso del tiempo los daños al organismo se hacen cada vez más evidentes y, sin duda, se está propiciando el alcoholismo.

La tolerancia es más bien un signo de alarma, pues puede indicar un problema de dependencia o de adicción, dado que el organismo necesita mayores cantidades de alcohol para sentir los mismos efectos.

Foto Archivo

Alcohol pirata

Ingerir bebidas alcohólicas adulteradas es muy peligroso porque puede ocasionar una "terrible cruda", ceguera e incluso la muerte. Los falsificadores de alcohol utilizan las botellas que recogen en los tiraderos y las rellenan con metanol, un alcohol no apto para consumo humano. Los lugares en donde más se expende alcohol pirata son las "barras libres" de los antros, así que más vale que sus hijos no se arriesguen y exijan que el mesero abra la botella frente a ellos.

¿Qué tanto es tantito?

Se considera que una copa o trago equivale a un tarro de cerveza, un caballito de tequila, una cuba o una copa de vino tinto, es decir, las bebidas servidas en las copas típicas o tradicionales, con las cantidades que se ofrecen en restaurantes y bares donde regularmente utilizan un *jigger* (medida para servir la cantidad exacta de alcohol al preparar bebidas). **Cualquiera de dichas bebidas contiene entre 12 y 14 gramos de alcohol por copa, aunque sean diferentes tipos de bebida y se sirvan en recipientes distintos:**

Fotos José Rodríguez

Tipo de bebida	Recipiente	Cantidad (ml)	Etanol (gramos)
Cerveza	1 tarro	340	12.0
Vino (tinto o blanco)	1 copa	127	12.0
Destilados (whisky, ron, vodka,tequila)	1 caballito	40	12.0

Conviene tener en cuenta que por lo regular en un restaurante, bar o antro se usan cantidades estándar para preparar las copas o tragos; sin embargo, en una reunión o cuando se pide botella en un antro, las bebidas suelen servirse "más cargadas".

Para solicitar ayuda

Centro Nacional contra las Adicciones.
Tel. 01-800-911-2000, las 24 horas de los 365 días del año.
www.conadic.gob.mx

Centros de Orientación Telefónica Especializada.
Tel. 5212-1212, las 24 horas de los 365 días del año.
www.cij.gob.mx.

Alcohólicos Anónimos, Sección México.
Para conocer la dirección y el teléfono del grupo de su localidad, consulte la página electrónica:
www.aa.org.mx/DirNacional.pdf

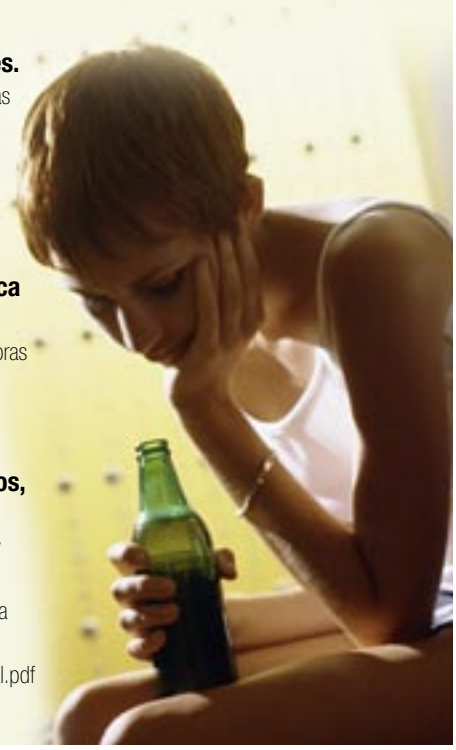


Foto Archivo

Conduciendo sin alcohol

Para conocer la cantidad de alcohol que hay en la sangre, se miden los miligramos de etanol que contiene cada milímetro de sangre. El Reglamento de Tránsito del Distrito Federal señala que "Ninguna persona podrá conducir vehículos por la vía pública si tiene una cantidad de alcohol superior a los 0.8 gramos por litro, o de alcohol en aire espirado superior a 0.4 mg por litro". Estos límites equivalen a tres bebidas estándar medidas con *jigger*. Ahora bien, entre más alcohol se beba en periodos cortos –menores a una hora–, mayor será la concentración de alcohol en la sangre (CAS).
Con dos tragos, los reflejos se hacen más lentos, y al manejar un auto, esto afecta el tiempo de reacción del conductor, como se observa en la figura:

	Estímulo	Integración	Decisión	Respuesta
Sin alcohol	1 seg.	2 seg.	3 seg.	4 seg.
Con 2 copas	1.25 seg.	2.5 seg.	4.2 seg.	5 seg.

Mitos y realidades

Una copa de vino al día es saludable. CIERTO. Algunos estudios revelan que beber diariamente una copa de vino tinto ayuda a reducir el colesterol, favorece el sistema cardiovascular y la función respiratoria por medio de la dilatación bronquial en adultos sanos.

El alcohol con bebidas energizantes hace daño. CIERTO. Es un riesgo consumir bebidas energizantes (que contienen taurina, cafeína y glucoronolactona) con alcohol, pues las personas pierden la sensación de embriaguez debido al efecto estimulante de la cafeína, que contrarresta el efecto sedante y los síntomas típicos del consumo de alcohol, lo que no significa que la concentración de alcohol en la sangre disminuya.

Foto José Rodríguez

El que toma poco puede manejar sin riesgo. FALSO. A partir de la segunda copa, el alcohol produce alteraciones en el sistema nervioso central que afectan la capacidad de respuesta de los reflejos y la percepción de tiempo-espacio.

Beber sólo los fines de semana no perjudica. FALSO. Precisamente, el daño que provoca el alcohol se debe a las cantidades que se ingieren. No es lo mismo tomar dos copas el fin de semana que embriagarse cada fin de semana.

Arma tu fiesta (sólo para chavos)

Te damos algunas ideas para que cuando organices una reunión, tú y tus cuates se diviertan sin riesgos.

- Inicia la reunión ofreciendo a tus invitados bebidas sin alcohol, como jugos, refrescos o aguas frescas, sobre todo si hace calor o tienen mucha sed, no comiencen tomando una bebida alcohólica.
- Sirve tú las bebidas con alcohol o pídele a uno de tus amigos en quien confíes que se haga cargo del bar, así evitarás que tus invitados se sirvan mucho.
- Ofrece comida o botanas a tus cuates, de preferencia alimentos grasos –como cacahuates, nueces, queso, papas fritas–, pues así el hígado absorbe más lentamente el alcohol. Acuérdate de que no es bueno tomar alcohol con el estómago vacío. Sigue ofreciendo a tus invitados alternadamente bebidas sin alcohol.
- Si uno de tus cuates no quiere beber alcohol, respeta su decisión y no le insistas. Si hay menores de edad no les sirvas bebidas alcohólicas, no olvides que va contra la ley.
- Deja de servir bebidas alcohólicas una hora antes de que termine la fiesta.
- Si aun así, alguno de tus cuates se puso "hasta atrás", no dejes que conduzca ningún tipo de vehículo o se vaya solo.
- Y ya lo sabes, la recomedación es que tú y tus cuates no se tomen más de una copa por hora.

Fuentes Manual *Tipps*, Tema 13, *Responsabilidad al consumir bebidas con alcohol*. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001• Conadic

Para José Castrejón, del Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic), "los jóvenes viven a través del consumo de sustancias que alteran el funcionamiento normal de su cerebro. Muchos encuentran en el consumo excesivo de alcohol una manera de convivir, una forma de expresar sus emociones; ubican al exceso como algo agradable, el estatus del exceso".

De acuerdo con este experto, es fundamental que los padres hablen con sus hijos acerca de las consecuencias que tiene el abuso en el consumo de alcohol, y más aún, que los provean de información adecuada, clara y precisa sobre las bebidas alcohólicas, así como de las reglas en función de su consumo.

"En el caso del abuso de alcohol, los padres se dan cuenta hasta que pasan años, y eso habla de un gran desconocimiento sobre lo que está sucediendo en la dinámica familiar, en el desarrollo emocional de sus hijos", señala José Castrejón.

"Hay que enfrentar la problemática, pero más vale anticiparse y no esperar a que adquieran una enfermedad crónica llamada alcoholismo", advierte el entrevistado.

En los recuadros anexos ofrecemos información que le será útil para compartirla con sus hijos, así como los datos de los lugares a los que puede acudir en caso de necesitar más información o ayuda.

Fuentes Entrevistas con la maestra en psicología Alicia Argüelles Guasquet, directora de Servicios a la Comunidad; la psicóloga Jessica Paredes Durán, promotora de salud, ambas de la Fundación de Investigaciones Sociales, A. C. (FISAC) y con el licenciado José Castrejón Vacio, Dirección de Vinculación Sectorial, Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic) • Manual *Tipps*, FISAC, México, 2001 • "Prevención de adicciones", *Guía para el comunicador*, Secretaría de Salud, CIRT, Conadic, Centros de Integración Juvenil y Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios • Junta de Servicios Generales de AA, Sección México, Comité Permanente de Información Pública • Folleto "Sobre ruedas y sin copas", Programa Conduce sin alcohol, Secretaría de Seguridad Pública, Gobierno del Distrito Federal y FISAC • www.fisac.org.mx

Foto Archivo

> "Muchos encuentran en el consumo excesivo de alcohol una manera de convivir, una forma de expresar sus emociones; ubican al exceso como algo agradable, el estatus del exceso."

ROMERITOS

Reconocerlos por su nombre científico es mucho más difícil que prepararlos como Dios manda: con un mole bien sazonado, unos tiernos nopales en cuadritos, unas tortitas de camarón y las infaltables papas cambray. ¡Mmmh, qué delicia durante la Cuaresma! Pero los romeritos no sólo son tradicionales, sabrosos y muy mexicanos, sino que de ser alimento de nuestros antepasados indígenas, han sobrevivido para deleitarnos en esta temporada.

Por Adriana Hernández Uresti

Foto José Rodríguez

Los *Suaeda torreyana*, comúnmente conocidos como romeritos, son la base del famoso revoltijo... ¿Famoso? Sí, para los habitantes de la zona centro del país: DF, Tlaxcala, Estado de México y Puebla, pero no tan familiar en otros estados del norte y sur de la República. Los romeritos, pertenecientes a la familia de las quenopodias, son primos del epazote y de otras yerbas verdes (quelites) abundantes en terrenos ricos en sales, como los aledaños a lo que antiguamente fuera el lago de Texcoco.

Al igual que el resto de los llamados quelites (plantas verdes comestibles desde la época prehispánica y que todavía se consumen en varias regiones del país), los romeritos eran parte de la dieta de los antiguos mexicanos. "Aunque hoy se utilizan principalmente para el revoltijo, pueden ser preparados como las espinacas o las acelgas, en ensaladas, al vapor o como complemento en las sopas de pasta", señala Cristina Barros, investigadora de la cocina tradicional mexicana y colaboradora de *Cuadernos de Nutrición* y del periódico *La Jornada*.

Foto archivo

Buena cosecha...

De acuerdo con datos de la Sagarpa, durante 2006 se alcanzaron las siguientes cifras en las delegaciones del Distrito Federal:

- Fueron sembradas con romeritos 918 hectáreas.
- Se cosecharon 9 mil 48 toneladas de la hortaliza.
- El valor de la cosecha ascendió a 18 millones de pesos.
- Tláhuac, Tlalpan, Xochimilco y Milpa Alta son las principales zonas de cultivo.
- Las centrales de abasto de Iztapala y Ecatepec son los principales puntos de compra-venta.

Fotos José Rodríguez

Aunque no hay datos históricos, no es difícil imaginar de dónde proviene el nombre de este tradicional platillo: de revolver todos los ingredientes, preparados antes y por separado.

Cristina Barros aclara que es arriesgado señalar que el revoltijo (o romeritos ya preparados) es un platillo muy mexicano, pues su degustación es muy limitada geográficamente: cuatro estados de la República. Sin embargo, reconoce y celebra que la emigración de personas de una entidad a otra esté obligando a las tiendas de autoservicio a introducir este tipo de productos ante la demanda de los consumidores.

El revoltijo

Aunque no hay datos históricos, no es difícil imaginar de dónde proviene el nombre de este platillo: de revolver los ingredientes preparados previamente y por separado. Por otra parte, como no existe un estudio formal del aporte nutrimental del platillo, de acuerdo con la información proporcionada por la maestra en ciencias Josefina Morales de León, jefa del departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos del Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán, los componentes nutrimentales de cada ingrediente del revoltijo aparecen en el recuadro anexo.

Ahora bien, con base en el análisis expuesto, se puede decir muy someramente que el revoltijo es un platillo rico en fibra, minerales y vitamina A, principalmente.

Si usted no tiene a la mano la receta, le recomendamos revisar nuestro número de diciembre de 2006, donde encontrará paso a paso la elaboración de este manjar adaptado como Platillo Sabio Profeco. También puede buscarlo en www.profeco.gob.mx, en el *link* Recetas,

Revoltijo Ingredientes y componentes nutrimentales

Romeritos
Fibra
Minerales (hierro, calcio, magnesio, fósforo)
Vitamina A
Vitamina C (se pierde con la cocción)
Proteína

Nopales
Fibra
Vitamina A

Tortitas de camarón
Proteínas (del camarón y el huevo)
Sodio (camarón seco)
Colesterol (camarón y huevo)
Vitamina A (huevo)
Minerales (huevo)
Grasa (huevo y proceso de capeado)

Papas
Hidratos de carbono

Mole
Vitamina C
Minerales (calcio, hierro y fósforo)
Fibra
Grasa
Proteína

Fotos Archivo/ José Rodríguez

donde aparece con el nombre de "mole con romeritos y tortas de camarón".

Cultivo tradicional

La producción de romeritos en las zonas agrícolas de la Ciudad de México, como Tláhuac, representa no sólo una manera de ganarse la vida para cientos de familias, sino un legado cultural de la época prehispánica, pues el método empleado para sembrar y cosechar éstas y otras plantas comestibles se ha conservado a través del tiempo.

De acuerdo con la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), en las siete delegaciones políticas del Distrito Federal con actividad rural, más de 4 mil 500 productores cultivan 120 especies de hortalizas, entre las que destacan brócoli, apio, coliflor, acelga, elote, espinaca, zanahoria, haba y chícharo, así como romeritos, que son de temporada.

Por su importancia económica (tercer generador de valor en la actividad primaria del Distrito Federal), así como por su trascendencia sociocultural, es indispensable conservar este tipo de agricultura, y qué mejor manera de hacerlo que preparar durante esta Cuaresma un delicioso revoltijo.

Fuentes Entrevistas con la maestra en Ciencias Josefina Morales de León, jefa del departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos; con Cristina Barros, investigadora de la cocina tradicional mexicana y colaboradora de *Cuadernos de Nutrición* y del periódico *La Jornada* • *Revista del Consumidor* núm. 358, • www.notimex.com.mx • www.sagarpa.gob.mx

Tiernos y verdes, mejor

Los romeritos se encuentran en el mercado de noviembre a abril. Las partes utilizables son las hojas y los tallos tiernos, por lo que al comprarlos debe elegir los que tengan color verde uniforme y no presenten partes dañadas, manchadas o textura blanda. De preferencia cómprelos el día que los utilizará.

Para conservar la mayor cantidad de nutrientes de los romeritos es recomendable cocerlos con muy poca agua, si es posible al vapor. Hay que dejarlos al fuego sólo el tiempo necesario, después escurrirlos, pasarlos por agua fría para detener la acción del calor y volverlos a escurrir; así quedarán con la consistencia apropiada. Si la yerba se cuece demasiado tenderá a batirse, sobre todo al incorporar el mole.

Fettuccine a la boloñesa

Foto José Rodríguez

¡En el antro, tú tienes derechos!

- No pueden seleccionarte al entrar
- No pueden darte mesa sólo si compras una botella
- Los precios deben estar a la vista o en la carta
- No pueden obligarte a un consumo mínimo
- No te pueden cobrar el servicio o exigirte propina

Denuncia cualquier abuso al Teléfono del Consumidor

01-800-468-8722

larga distancia sin costo
desde cualquier punto del país

Profeco

¡Juguetes!

Feliz Día del Niño

Por Walter Jasso Anderson

Como dicen los pedagogos: "el juego es el trabajo del niño", y se lo toma con absoluta seriedad. Más allá de la muñeca de moda o del último cochecito a control remoto, existen varias alternativas para que en este Día del Niño sus hijos gocen de juguetes que, además de ser divertidos, también contribuyan a su desarrollo físico e intelectual.

Los juguetes tienen una indudable repercusión en la formación de los niños, ya que cuando se eligen correctamente permiten que además de incrementar sus habilidades motoras, desplieguen una de las capacidades más divertidas y enriquecedoras que existen: la imaginación.

Pero ningún juguete enseña a un niño a jugar por sí mismo, se necesita una actividad conjunta entre el niño y el adulto para que el pequeño entre en contacto con las posibilidades lúdicas de ese objeto específico, el cual puede convertirse en un inseparable compañero de actividades.

Y es que los niños expresan sus emociones y pensamientos mediante el juego, crean sus propias actividades lúdicas en función de lo que desean explorar y descubrir en el mundo, por lo que el juguete es un auxiliar del juego que, si es elegido con tino, puede complementarlo y potenciarlo.

¿Cuál elegir?

Todo lo anterior está muy bien, pero ¿cómo favorecer el juego en los niños? Por lo menos eligiendo un juguete apropiado.

De entrada, hay que seleccionar el juguete de acuerdo con la edad, las habilidades y los gustos del niño, teniendo en cuenta que un juguete caro no siempre es el de mejor calidad, ni tampoco el que necesariamente despertará la creatividad del pequeño. A veces basta una pelota y, sobre todo, el juego que se jugará con ella para que los chicos se entretengan, a la vez que desarrollan varias capacidades durante horas.

Son preferibles los juguetes que permitan al pequeño desplegar sus sentidos, por ejemplo, un trompo de madera con cordón desarrollará más los reflejos motrices y será más interactivo que uno de metal; es buena idea buscar que el juguete incite a la participación activa del niño, no sólo a su contemplación pasiva (eso es lo malo de muchísimos de los juguetes que anuncian por televisión, tan complicados que dejan al niño fuera de la diversión).

He aquí algunas sugerencias de juguetes según la edad de sus niños:

Continua en la página 72 ▶

0 a 6 meses

Qué hace:

Inicia sus movimientos corporales, explora y chupa los juguetes, los tira, hace ruidos. Su principal juguete es su propio cuerpo y el de su madre.

Juguetes:

- Móviles de colores vivos
- Cajas musicales
- Sonajas
- Columpio
- Muñecos grandes

6 a 12 meses

Qué hace:

Le gusta tomar con las manos todo lo que encuentra. Ya se sienta, empieza a gatear y a apoyarse en los muebles de la casa para ponerse de pie.

Juguetes:

- Sonajas de diferentes formas
- Muñecos y animales grandes de trapo
- Pelotas
- Globos inflados
- Bloques de plástico con huecos que se introducen uno en el otro
- Tambores

12 a 18 meses

Qué hace:

El bebé es capaz de dar pasos hacia el frente si se le sostiene de ambas manos; va logrando su total independencia al caminar. Abre cajones y tira lo que encuentra a su paso. Le gusta la música y salir a pasear.

Juguetes:

- Carro caminador
- Sillas pequeñas
- Cubos
- Cajas de diferentes tamaños
- Mesa pequeña
- Plastilina, crayones
- Libros y revistas
- Frascos para enroscar
- Caja de sorpresa donde al oprimir salta un muñeco
- Figuras geométricas
- Escuchar canciones

18 meses a 2 años

Qué hace:

El bebé es capaz de dar pasos hacia el frente si le sostiene de ambas manos, y logra su total independencia al caminar. Abre cajones y tira lo que encuentra a su paso. Le gusta la música y salir a pasear.

Juguetes:

- Libros ilustrados
- Carros, camiones
- Caballito balancín
- Columpio
- Escuchar canciones infantiles
- Cubos y bloques para apilar y armar

2 a 3 años

Qué hace:

Es inquieto y curioso, les gusta preguntar; hay un mayor desarrollo en su lenguaje. La niña comienza a jugar "a la mamá".

Juguetes:

- Pizarrón, gises de colores
- Muñecas, muñecos
- Muebles de cocina, vajillas
- Pelotas, balones, globos
- Coches de arrastre
- Rompecabezas simples

3 a 4 años

Qué hace:

Empieza a jugar con niños de su misma edad; le gusta observar el trabajo de los adultos; inicia el aprendizaje de la escritura.

Juguetes:

- Rompecabezas un poco más complejos pero de pocas piezas
- Libros de cuentos para iluminar
- Triciclos
- Coches de pedales
- Tijeras sin punta para recortar
- Cubos de construcción
- Muñecas, osos
- Aviones, camiones, ambulancias.

4 a 5 años

Qué hace:

Surgen los amigos imaginarios. Le gusta jugar con las mascotas. Ya es autosuficiente en tareas sencillas como comer, vestirse, correr y saltar. Se inician los juegos con reglas a seguir.

Juguetes:

- Material para modelar (engrudo o plastilina)
- Cuadernos para iluminar
- Coches de fricción y de pedales
- Ladrillos de construcción
- Columpio, resbaladilla, tobogán
- Cartulinas para pegar recortes
- Muñecas, casa de muñecas

5 a 6 años

Qué hace:

Se inician los juegos en grupo con niños de su mismo sexo. Va a preescolar. Su mayor alegría es reemplazar al adulto en su trabajo en tareas sencillas; empiezan los juegos de imitación (policía, doctor, comidita, enfermera).

Juguetes:

- Damas chinas
- Equipo para practicar algún deporte
- Pelotas y balones
- Pinturas de agua, cartulinas
- Muñecas, juegos de té, cunas
- Títeres, marionetas

6 a 7 años

Qué hace:

Ayuda a sus padres en tareas sencillas del hogar, acude a la escuela. Le gusta sentirse independiente y capaz de realizar tareas por sí mismo. Sus principales juegos tienen que ver con la representación de la vida cotidiana. Puede mostrar interés por los deportes; juega a las escondidillas y a las estatuas.

Juguetes:

- Juguetes con temas domésticos
- Autos para armar, aviones
- Bicicleta, patines
- Equipo para practicar algún deporte
- Papalotes
- Cuentos fantásticos
- Juegos de mesa en general; ajedrez, dominó y ping-pong en particular

7 a 8 años

Qué hace:

Los amigos son parte importante en su vida: el compartir problemas, ilusiones y momentos con niños de su edad le resulta beneficioso. Comprende que es una persona individual y que no sólo forma parte de su familia.

Juguetes:

- Cuerdas para saltar
- Patines
- Patineta
- Trenes eléctricos
- Marionetas
- Equipo para practicar algún deporte.
- Variedad en juegos de mesa.

8 a 10 años

Qué hace:

Le gusta jugar luchas cuerpo a cuerpo con sus padres. Continúan sus hábitos de coleccionar objetos, ayuda en las tareas domésticas; diseña objetos complicados con materiales simples.

Juguetes:

- Bicicleta
- Equipo para practicar algún deporte
- Pelotas, balones
- Microscopio, lupas, pecera
- Historietas de aventuras, libros de ciencia ficción o sobre la naturaleza

10 a 13 años

Qué hace:

Surge el interés por jugar con el sexo opuesto; le interesan las fiestas, diversiones en grupo, escribir cuentos y quizá llevar un diario. Inventa fantasías, se interesa en temas científicos.

Juguetes:

- Juguetes especiales de química, botánica, microscopio
- Juegos de destreza, actividades al aire libre
- Instrumentos musicales
- Juguetes electrónicos, computadoras
- Equipo para practicar algún deporte
- Rompecabezas más complicados
- Ajedrez, backgammon

No hay violencia “de mentiritas”

¿Qué tan normal o preocupante es que un niño juegue con otro “a que te mataba”? El consumo de juguetes y juegos con temáticas agresivas, además de que puede propiciar el desarrollo de una personalidad violenta, está ligado a la delincuencia más de lo que uno se imagina.

“A que te asaltaba”...

Por José Armando Aguilar

Conseguir una bonita réplica de una pistola Pietro Beretta o de una Smith & Wesson, no es una motivación exclusiva de un aficionado a coleccionar armas de juguete. De hecho, no es nada raro que esta singular adquisición termine por obligar a alguien a levantar las manos: en sólo un año, de 2005 a 2006, la Secretaría de Seguridad Pública del Distrito Federal (SSP-DF) registró un incremento superior a 47% en el número de armas “hechizas” y réplicas utilizadas por delincuentes detenidos involucrados en un ilícito.

Utilizar armas de juguete para cometer delitos es una práctica tan común que desde hace algunos años se realizan acciones para evitarla (vea el recuadro “¿Hacemos cambio?”)

Una de las más destacadas es la publicación de la Norma Oficial Mexicana NOM-161-SCFI-2003 “Seguridad al Usuario–Juguetes–Réplicas de armas de fuego–Especificaciones de seguridad y métodos de prueba”, que entró en vigor en el 2003. Entre otras cosas, esta norma señala que las armas de juguete deben fabricarse de plástico transparente o bien de un color fluorescente a fin de que no se confundan con pistolas reales.

Sin embargo, sobre todo en el comercio informal, se venden armas de juguete que difícilmente pueden distinguirse de las de fuego. Ante este problema, **Profeco** tiene un convenio con la Secretaría de Seguridad Pública del Distrito Federal, para realizar conjuntamente operativos de verificación con el objetivo de asegurar y destruir pistolas y otras armas de juguete que no cumplen la normatividad. El pasado mes de enero del año en curso, **Profeco** destruyó 2 mil 750 juguetes réplicas de armas de fuego.

Además de sus constantes acciones de verificación y vigilancia en todo el país, **Profeco** mantiene una relación estrecha con productores, importadores y comercializadores relacionados con la industria del juguete, para evitar la venta al público de armas de juguete que puedan ser utilizadas por los delincuentes.

Si este 30 de abril desea celebrar el Día del Niño, que no sea regalando réplicas de armas de fuego. No olvide que esto está prohibido por la normatividad. Más aún, contribuya para que todos vivamos con más seguridad denunciando al Teléfono del Consumidor (01-800-468-8722, sin costo desde cualquier punto de la República) el sitio donde se expendan réplicas prohibidas de armas de fuego.

¡Alto al fuego de "juguete"!

El pasado 12 de marzo, **Profeco** y la SSP-DF firmaron un convenio de colaboración para desalentar la compra y comercialización de juguetes réplica de armas de fuego. Como parte de este acuerdo, **Profeco** se comprometió a capacitar a elementos de la Secretaría para que colaboren en las visitas de verificación que se realizan tanto en establecimientos mercantiles como en el comercio informal. De este modo, ambas instituciones realizarán acciones conjuntas para detectar y asegurar las armas de juguete que no cumplan con la normatividad, además de intercambiar información para, finalmente, brindar orientación a los consumidores sobre aquellos juguetes que puedan atentar contra la seguridad de todos.

Juegos violentos

Por Adriana Hernández U.

El papel que el niño adopta al jugar refleja mucho su personalidad. Por eso es muy importante que los padres sepan a qué juegan sus hijos, para poder identificar alguna conducta demasiado pasiva o violenta.

El psiquiatra Alejandro Águila Tejeda, especialista en suicidio, profesor del Instituto Mexicano de Tanatología y psicoterapeuta del Centro de Servicios Psicológicos, A.C., explica que la violencia es una conducta aprendida, relacionada con la lucha de poder en todos sus niveles, lo que implica el control y sometimiento de otros para obtener algo.

Sobre la violencia en los juegos, menciona que ésta suele ser un sustituto para cubrir alguna necesidad que quedó insatisfecha en la vida real. "Es común que los niños que viven violencia en casa reproduzcan las situaciones agresivas con sus amigos", señala también el especialista.

Es en los juegos que incluyen espadas o pistolas donde la intención de dominio, de control, de sometimiento es más clara: "Quien tiene la pistola tiene el poder; más que eliminar al contrincante la intención es someterlo", comenta el psiquiatra.

Este es un punto muy importante que tiene que ver con el hecho de que el niño tenga límites. El psiquiatra explica: "El bebé aprende a controlar sus impulsos a través de la madre, de sus cuidados, de su atención. Cualquiera de los extremos es malo: si la mamá otorga una atención total e inmediata, tendrá un bebé muy demandante con poca tolerancia a la frustración y a la demora; querrá todo ahora y puede convertirse en un ser humano muy violento. Por el contrario, cuando la mamá no le hace caso, el niño se frustra, puede volverse sobredemandante y crecerá creyendo que la vida le debe algo. En algún momento se lo va a cobrar a las demás personas.

El especialista explica que un juego deja de ser "normal" cuando se convierte en exclusivo, cuando el niño o niña sólo juega una cosa y no hay variedad en sus actividades. Ésta es una señal a la que deben prestar atención los padres, sobre todo si el juego practicado es violento.

¿Hacemos cambio?

Durante todo este mes se realiza una campaña contra el juguete bélico, con el objetivo de que los niños intercambien voluntariamente sus juguetes bélicos por otros didácticos o tradicionales que les ayuden a desarrollar sus habilidades y destrezas, en vez de propiciar la violencia. En los medios de comunicación se difundirá oportunamente cuál es el "centro de canje" más cercano a su domicilio.

▶ Viene de la página 68

Compras seguras

Si va a adquirir juguetes, le sugerimos:

- Buscarlos con la mayor anticipación posible para así examinar detenidamente su tipo, calidad y, por supuesto, poder comparar precios.
- Comprar en lugares establecidos donde le ofrezcan garantía.
- Tener mucho cuidado con la piratería, pues además de su mala calidad, hay juguetes que representan un peligro potencial para los pequeños debido a que tienen partes pequeñas o puntiagudas, con rebabas, o que pueden estar fabricados con material tóxico y con riesgo de ser tragados.
- Revisar el juguete una vez que el niño lo ha sacado de la envoltura, con el fin de detectar piezas peligrosas con las que pudiera lastimarse.
- Evitar juguetes que tengan bordes y puntas afilados, especialmente para niños menores de 8 años.
- Revisar que las instrucciones sean claras y en idioma español. Usted debe entenderlas, y cuando el juguete es apropiado para su edad, el niño también debe comprender claramente las instrucciones.
- Desechar inmediatamente las envolturas de plástico antes de que se transformen en objetos de juego, ya que pueden causar asfixia.
- Verificar la edad para la cual está recomendada el juguete, y hacerle caso.

www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2006/bol30_juguetes.asp • www.ahorausa.com/Hij120303JuguetesRetirados.htm

¿Qué es el juego?

El juego infantil es un asunto muy serio que conviene que los adultos consideremos con igual seriedad cuando vemos que el niño es feliz jugando con todos sus sentidos.

Para jugar sólo hace falta tener ganas de hacerlo, y los niños siempre tienen ganas, por eso son capaces de jugar incluso sin tener a mano ningún juguete, tal es el poder de su imaginación.

Al jugar el niño ejerce absolutamente su libertad, pues juega lo que quiere, como quiere y cuando quiere, y transforma su universo con su juego, que se amolda a la voluntad del pequeño jugador.

El juego, para el niño, siempre es placentero y divertido y no tiene finalidad, no va tras un resultado, en eso se diferencia del deporte, en donde es fundamental el resultado, es decir, ganar.

Fuentes Entrevistas con el Lic. Miguel Ángel Martín, presidente de la Asociación Mexicana de la Industria del Juguete, A.C., y con la pedagoga y especialista en estimulación temprana, Edith Gómez • Folleto: *Para terminar* 1999 y empezar bien el 2000, editado por Profeco • "El juego es el mejor juguete", *Revista del consumidor*, núm. 298, Profeco • www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2006/bol30_juguetes.asp*www.educacioninicial.com/ei/contenidos/00/0600/603.ASP • www.nivelinicial.com.ar/ei/contenidos/00/0600/604.ASP www.tuguiainfantil.com/index.php?m=contenido&contenido_id=673

Las armas son de fuego, no de juego

Bajo el disfraz de un juguete, las réplicas de armas de fuego promueven la violencia desde la infancia misma y abren la posibilidad de ser usadas en actos delictivos. Por la seguridad de todos, evitemos comprarlas.

Con acciones concertadas, Profeco y la Secretaría de Seguridad Pública del Gobierno del Distrito Federal vigilan y protegen a los consumidores.

Profeco

Operación alcancía

Cómo tener "tu" dinero

Por Adriana Hernández Uresti

Ilustración Mónica Miranda

¿Cuántas veces te has quedado con deseos de que te compren una pelota, un muñeco o ese juguete maravilloso que te encantó, pero que no pudiste llevar porque papá y mamá dijeron "no tenemos dinero"? ¡Uf! Ya no te quedes con las ganas. Mejor aprende a ahorrar. Aquí te decimos cómo.
¡Y feliz Día del niño!

¿Te imaginas todo lo que comprarías si al igual que papá o mamá trajeras en la bolsa tu propio dinero? Pero no el que te dan en un día o cada domingo, que sirve para unos cuantos dulces, sino mucho más, algo así como todos tus domingos juntos.

Haz cuentas. Digamos que cada domingo recibes 10 pesos. Si el año tiene 52 domingos y juntas todo ese dinero sin gastarlo, al final del año tendrás ¡520 pesos! (si ya sabes aritmética, sólo tienes que multiplicar 10 x 52 = 520). Aunque está en chino que tus papás quieran adelantarte un año de domingos, ¿verdad? No importa, porque tú tienes otra opción, que es llevar a cabo la operación alcancía. ¿Aceptas el reto? Entonces pon ¡manos a la obra!

1. Primero es lo primero: para que el plan funcione, debes prometerte que no te vas a gastar todo el dinero que te dan tus papás. Para que no se te haga tan difícil, guarda una parte y gástate la otra. Pero no se vale empezar a "pellizcarle" al dinerito guardado antes de tiempo, ¿eh?

2. Si vas ahorrando semana tras semana una partecita del dinero que te dan, tu recompensa a final del año será que tendrás mucho más dinero que nadie de tu calle, de tu casa, de tus primos, de tus amigos, de tus compañeros de la escuela y quizá hasta más dinero que tus papás. ¿Te imaginas?

Los dos pasos anteriores son la pura "teoría". Ahora empieza la práctica:

Primero. Consigue una alcancía. Platícale a tus papás tu decisión de ahorrar, seguro ellos estarán de acuerdo y con gusto te comprarán la alcancía que más te guste. Además, es muy probable que para apoyarte ellos mismos le pongan algunos pesos a tu "cochinito", no importa que sea de vez en cuando, y así lograrás juntar más dinero.

Procura que tu alcancía no tenga hoyito abajo para que no caigas en la tentación de sacarle el dinero antes de tiempo.

Segundo. Decide cuánto vas a ahorrar, pero no olvides que mientras más guardes hoy, más dinero tendrás al final. Haz cuentas de cuánto juntarías de aquí a final de año si guardas 5 pesos, 10 o, si puedes, 20 pesos a la semana. Es más, hasta puedes organizar una competencia con tus amigos para ver quién reúne más dinero.

Tercero. Decide dónde pondrás tu alcancía. Puede ser donde tú elijas, pero dos lugares posibles son tu cuarto o la sala de tu casa. Esta última tiene la ventaja de ser un área común, para que le pidas a todos los adultos que te "echen una manita" poniéndole unas monedas a tu puerquito. ¿Te parece?

El último paso, y el mejor, es sacarle el dinero a tu alcancía. Piensa que cuando se cumpla el plazo podrás obtener de tu alcancía todo lo que reuniste. ¿Y cómo vas a sacar el dinero? ¡Cómo quieras! Toma tu alcancía y déjala caer en el suelo o dale un martillazo, o párate sobre ella hasta que la hagas pedacitos (pero ten cuidado, no te vayas a cortar, ¿eh?)Y ahora sí, ¡yupi! ¡Ya eres el más ricachón de tu casa!

¿Qué esperas? ¡No hay tiempo que perder! Inicia hoy mismo la Operación alcancía y el próximo Día del Niño podrás darte el mejor regalazo del mundo...

¡Feliz Día del Niño!

Palabra de honor

Para que la Operación alcancía funcione es muy, pero muy importante que todas las semanas guardes el dinero acordado. Si no lo haces, tu cochinito "morirá de hambre" y tú te quedarás una vez más con las ganas de tener esos juguetes que tanto te gustan. Además, recuerda que tú mismo te prometiste que ibas a ahorrar, y las niñas y los niños de hoy cumplen su palabra, ¿qué no?

¿Tooodo un año?

¿Crees que ahorrar durante todo un año es demasiado? Entonces tú lo que necesitas es entrenamiento especial para convertirte en un ahorrador profesional. Tu adiestramiento no consistirá en abdominales ni carreritas, sino en ponerte metas más cortas: empieza por ahorrar una parte de tus domingos durante un mes.

Ya que lo consigas y hayas evitado caer en la tentación de gastarte el dinero, haz el propósito de guardarlo durante tres meses... luego durante seis... Y después de este último reto verás que un año no es taaaaaaanto tiempo como te parece en este momento.

Los "profesionales"

Si tú ya eres un niño grande o un ahorrador con experiencia, puedes pedirle a tus papás que te abran una cuenta de ahorros para depositar ahí tu dinero cada semana o cada mes.

Algunos bancos ya ofrecen cuentas para ti y tus hermanos mayores, por ejemplo, hay una institución que se llama Bansefi, donde puedes abrir tu cuenta desde 50 pesos. Revisa con tus papás cuál es la opción que más te conviene.

¿Estás adaptado o inadaptado?

Ser inadaptado lo creamos nosotros mismos al meter en un cajón todo aquello que desentona para que el ser adaptado triunfe o se manifieste

El término adaptar proviene del latín adaptare, que quiere decir acomodar, ajustar una cosa a otra. Por tanto, una persona adaptada, se refiere a que tiene la capacidad de acomodarse, de avenirse a las circunstancias, a las condiciones, tanto internas como externas.

Tiene una triple connotación: adaptación del hombre al trabajo, adaptación del trabajo al hombre y la adaptación del hombre a la dimensión humana de buscar un sentido al trabajo.

Un comportamiento laboral adaptado es el resultado del respeto a una vocación profunda y una participación de los valores en el mundo. Por esta razón, la adaptación depende de cómo una persona se relaciona con su medio para satisfacer sus necesidades y motivaciones personales y del modo en que interactúa con las demandas que su trabajo le plantea.

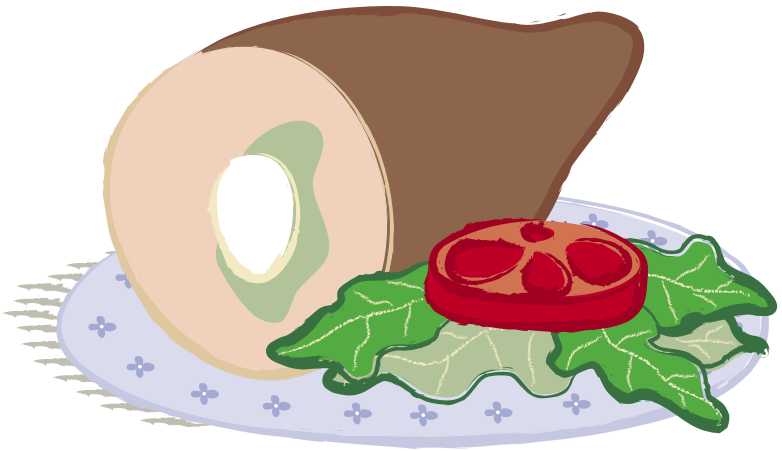
Para lograr esto, el trabajador debe dialogar entre lo que él es, lo que quiere y, lo más importante, sobre las características que su personalidad va desarrollando de acuerdo a los roles que desempeña.

suscríbete

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Belleza • Nutrición
Mente Sana • Salud Financiera • Sexualidad • En Forma • Libros, Arte y **¡Mucho Más!**

Llama al: 5639 0621 o escríbenos a: suscribete@ganarsalud.com

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx** No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.*



Pierna del horror

Hace unos meses compramos una pierna en el restaurante Rafaello de Satélite para una cena en casa, y a la hora de comerla notamos que la carne sabía un poco rara, pero pensamos que era la salsa. Cuando terminamos, empecé a cortar la pierna en trozos más pequeños para poder guardarla en el refrigerador, pero al llegar al centro noté que tenía un olor fétido y estaba verde.

Uno confía en la calidad, renombre y servicio, pero sobre todo en la seriedad del restaurante Rafaello, y se encuentra con estas cosas. Ni siquiera pude ir a reclamar al día siguiente porque se quedaron con la nota cuando me entregaron la pierna, así que no tenía manera de comprobar que la compré en ese lugar.

Les envío esta carta para prevenir a los demás consumidores de la calidad de este restaurante, porque si la pierna estaba así, ¿cómo estará el lugar donde la prepararon?

Beatriz Eugenia Campos Mora

Usted puede reclamar a Rafaello el mal estado en que le vendió la pierna, y en caso de que se nieguen a devolverle su dinero, puede acudir a la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio a presentar su queja, porque el restaurante no cumplió con la obligación de darle una nota o *ticket* de compra, y también para denunciar la venta de un producto en mal estado. Para más información, llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo.

También le sugerimos denunciar el hecho en la Dirección Ejecutiva de Supervisión y Vigilancia Sanitaria de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgo Sanitarios (Cofepris), llame al 01 (55) 5080-5249 o 5080-5200, ext. 1233, de 9:00 a 14:30 h.

A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La Revista del Consumidor *no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.*

* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Membresía con desencanto

Quiero compartir con ustedes mi mala experiencia al adquirir una membresía en el Fiesta Americana Vacation Club (FAVC), para que los lectores de la ***Revista del Consumidor*** lo piensen dos veces antes de contratar un tiempo compartido con esta empresa.

Mi esposa y yo compramos la membresía en Los Cabos (Baja California Sur) en 2005, donde fuimos "enganchados" con unas habitaciones impresionantes, dignas de un hotel de gran turismo. Desafortunadamente la realidad fue muy distinta cuando a principios del 2006 visitamos por primera vez una de las villas en Acapulco.

Es difícil describir el desencanto que sentimos al entrar en la habitación, pues ésta dejaba mucho que desear: a pesar del leve esfuerzo de remodelación que realizaron para convertir un hotel viejo en un club vacacional, el cuarto estaba muy por debajo del lujo, elegancia y categoría de aquellas habitaciones muestra que vimos en Los Cabos.

Así que si un día se sienten tentados a comprometer sus vacaciones de las próximas cuatro décadas haciéndose socios del club FAVC, al menos tengan en mente que las habitaciones en donde se hospedarán no se parecen en nada a las que muestran los vendedores al momento de "convencer" a los clientes.

Rafael Agustín Mustieles Aguirre

Si Fiesta Americana Vacation Club no le está proporcionando el servicio con las características que usted contrató, puede presentar su queja en la delegación **Profeco** más cercana a su casa o trabajo, llame al Teléfono del Consumidor y una de nuestras operadoras lo asesorará.

Para no llevarse sorpresas como la que usted ya vivió, es importante que antes de firmar un contrato de este tipo nos cercioremos de que se especifique la categoría y demás características bajo las cuales nos ofrecieron el servicio, y que además se señale claramente cuál será el precio total, costo del mantenimiento, cargos adicionales, términos, plazos, fechas, modalidades, intereses y tasas por aplicar (si es fija o variable), los intereses moratorios y demás condiciones aplicables, así como el número de registro ante Profeco.

También es recomendable consultar el comportamiento comercial del proveedor preguntando en comportamientocomercial@profeco.gob.mx, para que sepamos si la empresa que nos interesa tiene registradas quejas ante **Profeco** y los principales motivos de inconformidad, pues así podemos darnos una idea de qué tan confiable es la empresa.

Recuerde que en este tipo de transacciones, aunque ya hayamos firmado el contrato, tenemos todo el derecho a cancelar la operación durante los cinco días hábiles posteriores a la firma del contrato, y la empresa debe devolver lo pagado en los quince días hábiles siguientes a la cancelación.

Agradecemos que comparta su experiencia con nuestros lectores, para que en estas vacaciones de Semana Santa tomen sus precauciones cuando sean abordados en algún centro turístico por vendedores de Fiesta Americana Vacation Club o de cualquier otro tiempo compartido o membresía vacacional.

En nuestro próximo número

Lava que lava

Los expertos de nuestro Laboratorio se pusieron a lavar docenas y docenas de prendas de vestir para descubrir cuáles son las lavadoras que dejan la ropa más limpia y sin maltratarla.

¡Arrasando!

En este estudio, nuestro Laboratorio le dirá cuáles son las aspiradoras que de verdad arrasarán con el polvo de su alfombra, muebles y cortinas, y cuáles de plano, mejor ni comprar.

¿Adiós al vello?

Recientemente han proliferado clínicas de depilación que ofrecen a mujeres y hombres librarse para siempre del vello indeseado. ¿Cuáles son las expectativas reales de estos tratamientos? ¿Cuánto cuestan? ¿Cómo reconocer una clínica seria? Las respuestas en nuestro próximo número.

A sus pies

Los zapatos femeninos hacen más que proteger los pies: son un objeto de deseo y de seducción. En este artículo le decimos por qué la fascinación alrededor del calzado femenino y le damos algunas recomendaciones de compra.

Las jefas del hogar

Cada vez son más los hogares en los que, además del cuidado de los niños y la casa, la mujer asume por completo las responsabilidades económicas de la familia. Este es un reconocimiento al esfuerzo de esas mujeres que multiplican su fuerza y su tiempo de una manera asombrosa, y una invitación a valorarlas y cooperar con ellas.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 60,000 ejemplares.

TV Revista del Consumidor

- Tecnologías Domésticas
- Platillo Sabio a Domicilio
- Reportajes especiales sobre consumo
- Información sobre los mejores productos a los mejores precios...

y todo lo que necesita saber para consumir mejor

Con Fabián Garza, Cony Madera y Rosa Adame

Transmitimos en todo el país en los horarios de RTC
y ahora también por internet en http://media.terra.com.mx/consumidor.htm

Profeco

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes productos y prácticas comerciales

Pilas recargables falsas y peligrosas

Circulan falsificaciones de la pila recargable Kodak de ion-litio KLIC-5001, exclusiva para cámaras digitales de la misma marca. ¡No arriesgue su cámara usando productos pirata!

Cobro de llamadas de pago por tiempo al ingresar en páginas web

La empresa IFX Networks México, S. de R.L. de C.V., realiza cargos por llamadas a servidores distantes a los que se tiene acceso por visitar la página www.juegos-flash.com.

Números 01-900, ¡cuidado!

¿Sabía usted que estos números son servicios que tienen un costo por minuto, generalmente muy elevado, y que son utilizados para bajar música, videos, juegos...? ¡Tenga cuidado!

Busque la información completa en la página 12

0 10722 58187 9 00362

Exhibir hasta el 30 de abril de 2007

Fettuccine a la boloñesa

Ingredientes (6 raciones)

- Pasta fettuccine verde cocida "al dente" y escurrida (150 g)
- Pasta fettuccine blanca cocida "al dente" y escurrida (150 g)
- Carne molida de ternera (180 g)
- Carne molida de res (180 g)
- Tomates rojos maduros (1 kg)
- Champiñones rebanados (375 g)
- Granos de elote cocidos (225 g)
- 1 cucharada de azúcar
- 1 taza de vino tinto
- 1/2 taza de caldo de res
- Queso tipo sierra rallado (80 g)
- 1/2 cebolla finamente picada
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de mantequilla
- Hierbas de olor
- Sal de ajo, sal y pimienta al gusto

Foto: José Rodríguez

Preparación

1 Ponga a cocer la pasta y escúrrala. Antes de que se enfríe agregue dos cucharadas de mantequilla. Revuelva cuidadosamente. Reserve.

2 Caliente una sartén, agregue tres cucharadas de aceite de oliva y ahí acitrone la cebolla. Agregue la carne de res y la de ternera; sazone con sal de ajo y sal al gusto. Una vez dorada la carne, añada el caldo de res y el vino y deje al fuego hasta que merme el líquido.

3 Coloque otra sartén al fuego, agregue una cucharada de mantequilla y en ella sofría los tomates rojos pelados, molidos y colados, añada el azúcar y sal al gusto. Deje al fuego hasta que obtenga la consistencia de un puré de tomate ligero.

4 Aparte, saltee los champiñones en una cucharada de aceite sin dejar que se reblandezcan. Reserve.

5 Vierta la salsa de tomate sobre la carne e incorpore los champiñones y los elotes. Sazone con tomillo y laurel, salpimiente al gusto, tape y deje a fuego bajo durante 10 minutos. Si se reseca puede añadir un poco más de caldo o agua hasta obtener la consistencia adecuada de una salsa de carne.

6 Sirva la pasta sobre un plato extendido y bañe con la salsa. Espolvoree encima el queso rallado.

Aporte nutrimental (por ración)	
Kilocalorías	593
Proteínas	25 g
Grasas	25 g
Colesterol	53 mg
Fibra dietética	4 g

Fuente: Receta original enviada por Óscar Contreras
Adaptación a Platillo Sabio Profeco: nutrióloga Ma. Rosa Ochoa Camposeco

TERNERA

Es la carne de **toro** o **vaca** que todavía no está **tan madura** como para considerarla carne **de res**.

Foto archivo

"Al dente"

Esta expresión italiana indica el grado adecuado de cocción de la pasta, es decir, cuando aún está un poco dura. Sin embargo, hay quien prefiere la pasta un poco más cocida. Sea cual fuere su gusto, le sugerimos poner un litro de agua a hervir por cada 100 g de pasta, con unas gotas de aceite y un poco de sal, de preferencia gruesa. Agregue la pasta hasta que el agua esté hirviendo y déjela cocer durante 15 minutos, o el tiempo en el que la pasta adquiera la consistencia deseada.

Champiñones

Cada **100 gramos** de champiñones aportan 34 kilocalorías, además de **fibra dietética** y un poco de proteínas. Entre los **minerales** que contienen los champiñones sobresale el **potasio**. Son una de las verduras con mayor contenido de **niacina** y ácido fólico.

Fetta, fettuccia, fettuccina, fettuccine…

La inmigración **italiana**, sobre todo hacia Río de la Plata, **Argentina**, a fines del siglo XIX y principios del XX, explica por qué muchas **palabras** de la lengua italiana se incorporaron al **dialecto** local. Al término **"feta"**, por ejemplo, se le ha dado el significado de **"lonja"**, especialmente de **jamón** o de **queso**. Feta proviene de la **voz italiana** fetta, que a su vez tiene como diminutivo *fettuccia* (lonja pequeña), cuyo segundo diminutivo es *fettuccina*. El plural *fettuccine* designa la **pasta cortada** en tiras largas y finas, por lo que decir *fettuccini* es **incorrecto**.

Jitomates "pelados"

Foto archivo

Para quitarles fácilmente la cáscara a los jitomates, sumérjalos unos tres o cuatro minutos en agua hirviendo; escúrralos y páselos a un recipiente con agua fría.

Saltear

Esta forma de **cocinar** las verduras, trozos de carne o de pescado consiste en ponerlos en **una sartén** poco honda y con mango largo, con grasa y a **fuego fuerte**, agitándolos con **frecuencia** para que se frían **ligeramente**.

Niacina

La niacina es esencial para la piel, el normal funcionamiento del tracto gastrointestinal, el mantenimiento del sistema nervioso y la síntesis de las hormonas sexuales. Entre los alimentos más ricos en niacina se encuentran la levadura, el germen de trigo y los cacahuates, seguidos de la carne y los pescados, y en menor cantidad los lácteos, las verduras y las frutas.

Foto Archivo

Pasta de dientes

Fotos: José Rodríguez

Ingredientes

* Se consiguen en droguerías

Fotos: José Rodríguez

Utensilios

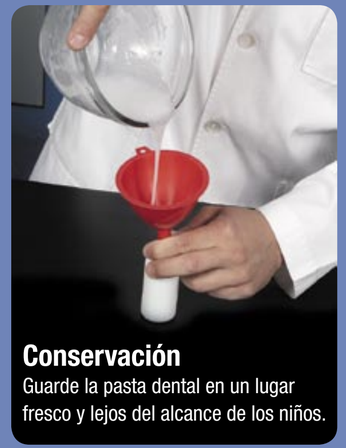
Fotos: José Rodríguez

Caducidad: 6 meses

Ahorro:
Más del 60% con respecto al producto comercial

Rendimiento: 150 ml

Tiempo de preparación:
20 minutos



Conservación

Guarde la pasta dental en un lugar fresco y lejos del alcance de los niños.

Recomendaciones

- Puede adicionar ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio a la pasta.
- Si lo prefiere, puede sustituir la esencia de menta por otro sabor, el de canela, por ejemplo.
- No es conveniente que esta pasta la utilicen niños menores de seis años, a menos que cambie la esencia de mentol por otra con sabor a frutas, por ejemplo cereza.
- El fluoruro de sodio es tóxico, por esta razón, como se indica en los ingredientes, se debe utilizar una pequeñísima cantidad.
- Si desea darle un sabor dulce a la pasta de dientes, puede añadir un sobrecito de azúcar sin calorías.

Datos interesantes

- El consumo de azúcar refinada (sacarosa) es la principal causa de caries.
- La caries es un padecimiento causado por bacterias que forman ácidos, los cuales disuelven y afectan el esmalte de los dientes y los descalcifican.
- Dichas bacterias no necesitan oxígeno para poder hacer de las suyas, porque son anaerobias, sin embargo, forman una especie de goma, que les permite aislarse y protegerse.

¿Sabía que…?

- Hace unos dos mil años el médico latino Escribonius Largus inventó la pasta de dientes, cuya magistral fórmula era una mezcla de vinagre, miel, sal y cristal muy machacado.
- En la corte francesa del siglo XVII se utilizaba un cepillo de dientes elaborado con crines de caballo u otros animales.
- En el siglo XX, una de las innovaciones del cepillo de dientes fue el llamado "cepillo milagro", creado por el Dr. West en 1938, elaborado con púas de seda que permitían una perfecta higiene bucal.

Fuente *Historia de las cosas*, Pancracio Celdrán, Ediciones del Prado, España, 1955.

Procedimiento

1

Vierta el agua, la glicerina y el mentol en el tazón.

2

Agite con el batidor de globo hasta que se disuelvan los cristales.

3

Sin dejar de agitar, añada el carbonato de magnesio, el fluoruro de sodio y la esencia de menta.

4

Mientras continúa batiendo, agregue la carboximetil celulosa.

5

Añada poco a poco el lauril sulfato de sodio, revolviendo muy suavemente. Una vez que se disuelva, la pasta está lista.

Fotos: José Rodríguez

Validación técnica Maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra